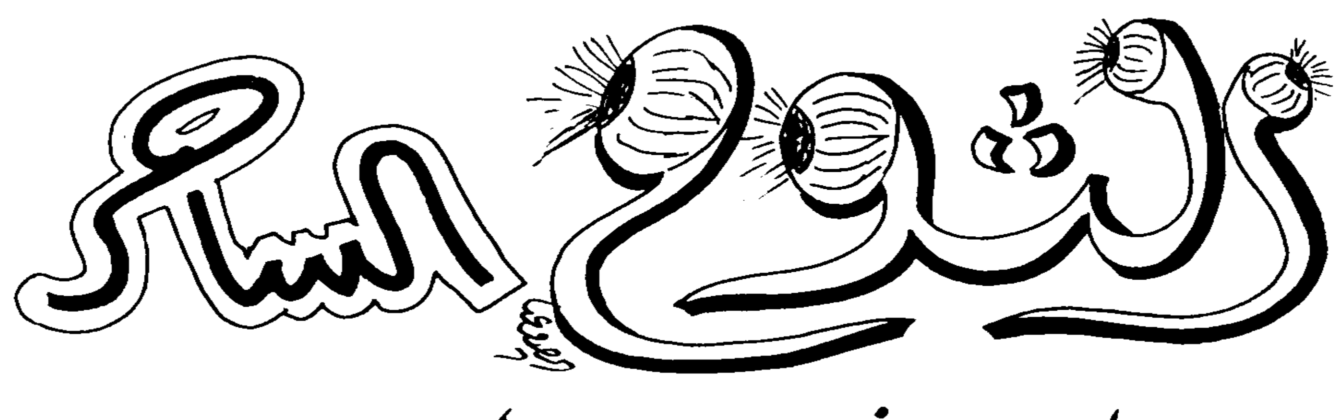
دكتور أيمن الحسيني

الثوم الساحر

دواء طبيعى فى مواجهة أمراض العصر



دكتور أيمن الحسيني



دواء طبيعي في مواجهة أمراض العصر

- السائقون الثلاثة وحكايتهم مع الثوم !!
- مرض السكر هل ينجح الثوم في علاجه ؟!
- تلوث البيئة وعادم السيارات وأضرار الإشعاع مشكلة يتصدى لها الثوم .
- الثوم ودوره الخطير في خفض الدهون في الدم والحصن المنيع ضد الأزمات القلبية .
- وصفات من الطب الشعبي الحديث لعلاج كثير من الأمراض.
- الثوم أو (البنسلين الروسي) ينقذ الاتحاد السوفيتي من أكبر كارثة لوباء الأنفلونزا حيث يستخدم الثوم كمضاد للميكروبات والأوبئة .

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد – جامع الفتح – مصر الجديدة – القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ – ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

IBN SINA BOOKSHOP *Printing - Publishing - Distributing - Exporting*
76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتـــــاب : الثوم الساحر
اسم المـــؤلـــف : د/ أيمن الحسينى
اسم الناشــــــر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : جلال عباده
رقـــم الإيـــداع : ٩٨٦٩ / ١٩٩١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com





تقديم :

العودة إلى طب الأعشاب من جديد

يبدو أن الفطرة والطبيعة التى هجرها الإنسان ، بدأ يعود إليها من جديد ...

فقد صار التداوى بالأعشاب والنباتات صيحة العصر وموضع أبحاث العلماء فى الدول المتقدمة ، بعد أن كان ، فى رأى الكثيرين ، عودةً للوراء ومدعاةً للسخرية أحياناً ..

ولا عجب فى ذلك ؛ فمن وقت لآخر تُطالعنا الأنباء بأضرار جديدة عن أدوية كيماوية ألفنا استخدامها .. وماخفى كان أعظم . بل فى الحقيقة أن كثيراً من الأطباء ، وأنا واحد منهم ، يرى أن أدوية كثيرة قد تضرُّ أكثر مما تنفع .. علاوة على ارتفاع ثمن الدواء ...

ولاشك أن زماننا أصبح له أمراضه التى نادراً ما كنّا نسمع عنها من قبل ، والتى تعجز أدوية العصر على العلاج الشافى لها ، كمرض : **الروماتويد والسرطانات** بأنواعها .. بالإضافة لمرض الإيدز .. فربما كان فى ذلك دعوة للبحث من جديد فى أوراق الماضى لعلنا نجد فى الأعشاب والنباتات التى هجرناها الدواء الشافى ..

وها نحن فى انتظار دواء جديد من الأعشاب أعلنت عنه اليابان لعلاج الروماتويد ، وينتظر أن يكون أفضل من كل الأدوية الكيماوية التى دخلت فى علاج هذا المرض ..

وفى اعتقادى ، أن الله - تعالى - خلق الإنسان وخلق معه الدواء لأمراضه ، فلم يتخلَّ عنه منتظراً مضاداته الحيوية

وأدويته الكيماوية !!.. فالعلاج موجود على سطح الأرض ينتظر منّا البحث عنه ... وقد نجح الإنسان بالفعل فى الوصول إلى بعض مصادره ، فتم استخراج مواد طبية كثيرة من الأعشاب والنباتات استخدمت فى العلاج بنجاح .. مثل:
مادة يجوكسين التى تم استخراجها عام ١٩٣٠م من نبات الكشاتبين واستحضرت باسم دواء لانوكسين الذى لاغنى عنه فى علاج حالات فشل القلب (heart failure) . ومن نبات ست الحُسن (**بلادونا**) تم استخراج مادة الأتروبين المعروفة بمفعولها القوى المضاد للتقلصات والموسِّعة لحدقة العين ، وقد سُمّى النبات باسم (**ست الحسن**) لاستخدامه فى التجميل حيث يُحمِّر الخدود ويمنع غزارة العرق . ومن نبات مدغشقرى اسمه : العناقية الوردية استخلصت مادة اسمها : **فنكرستين** والتى أثبتت نجاحًا كبيراً فى علاج سرطان الدم عند الأطفال .. وغير ذلك أمثلة كثيرة ...

ولعل ما أدركه العالم من فوائد النباتات والأعشاب واستخدام هذه الثروات الطبيعية فى العلاج ، قد دعا منظمة الصحة العالمية إلى إنشاء وحدة بحوث طبية فى مدينة (مكسيكو) العاصمة تختص بشئون الطب الشعبى أو استخدام النباتات والأعشاب فى العلاج . ولا عجب إذن أن نرى فى كثير من صيدليات دول العالم الكبرى ، كالاتحاد السوفيتى واليابان ، قسماً خاصاً لأدوية من النباتات والأعشاب !!

ولكن ما رأى كبار الأطباء فى الوقت الحالى فى العودة إلى الطب الشعبى فى حين أن هناك أدوية جاهزة أمامنا وفى متناول أيدينا تذخر بها الصيدليات ؟!!

● يقول الدكتور جرمى ستملر رئيس شعبة أمراض القلب فى شيكاغو ، والذى كان يتحدث فى مؤتمر لوضع حلول لمنع حدوث السكتة القلبية : إن الطرق لمنع هذه السكتة القلبية يجب

أن تكون أمينة ، ولا أحد يعرف ماهى الجوانب المضرة للدواء على المدى البعيد ، المنع لا يمكن أن يأتى باستعمال الدواء ، إذا كان المرض هو نتيجة طريقة العيش ، والغذاء أحد عواملها ، لذا ، فإن استعمال الدواء غير صحيح ، والغذاء أفضل من الدواء .

● ويقول الطبيب البريطانى د . بيلى : إن الدواء يخفى أعراض المرض .

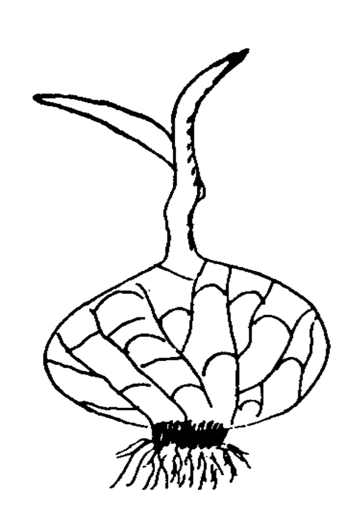
● ويرى د . ز . أنطون كارلسون والأستاذ بجامعة شيكاغو : **أنه يجب علينا بوجه عام أن نضع ثقتنا فى الطبيعة التى خلقها الله سبحانه ، وأن نقلل من ثقتنا فى الصيدلية ، والتراكيب الدوائية الكيميائية .**

● هذا الأمر يزداد وضوحاً من قول الدكتور ديلى فريفد رئيس مستشفى بيتر ينت : لا يوجد هناك شىء اسمه الدواء الأمين .

نعم .. الدواء قد يكون سحراً فى شفاء مرض من الأمراض ، وفى الوقت نفسه قد يكون سبباً فى وجود مرض آخر ، ربما كان أشد فتكاً من المرض الأول .. وهذا شأن الكيماويات عمومًا .. فمثلاً : أقراص الأسبرين إذا استخدمت بكثرة أدت إلى حدوث قرحة المعدة ، وزيادة سيولة الدم ، ونقص فيتامين ج من الجسم .. وكذلك الأدوية التى توجد لعلاج الروماتيزم ، فإن أعراضها الضارة كثيرة ومشهورة ، فهى تقضى على كرات الدم البيضاء ، وتلحق بالكبد والكليتين أضراراً بالغة .

وبعد أن اكتشف الكورتيزون ، واعتبر ذلك نصراً علمياً فى شفاء كثير من الأمراض ، إلا أن الإسراف فيه يؤدى إلى مرض البول السكرى ، وكذا ضغط الدم .

وفى كل يوم يزداد الإقبال على العلاج بالنباتات الطبية ، التى تنتصر دائماً على المستحضرات الكيماوية .. فقلما خلت الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم .



الثـوم .. دواء فى مواجهة أمراض العصر

.. وفى هذا الكتاب نتعرف معاً على فوائدٍ متعددةٍ من أهم النباتات الطبية .. **الثوم** .. من خلال ما عُرِف عنه فى الماضى ومن خلال ما أشارت إليه أحدث الدراسات .

فقد عُرِف عن الثوم منذ زمن بعيد فوائد كثيرة كغذاء ودواء ، أما مالايعرفه الكثيرون حالياً أن هذا النبات البسيط يوفّر الحماية ضد كثير من أمراض العصر !!.. فالإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم بالإضافة لتلوث الهواء والإشعاع والكيماويات الضارة ، كل هذه الأشياء التى صرنا نتعرض لها عن أى وقت مضى يتصدى لها نبات الثوم ويحمينا منها ..

والأكثر من ذلك أن آخر الأبحاث تقول أن الثوم يمكن أن يوفر الوقاية ضد آخر أمراض العصر وأشدّها فتكاً .. مرض الإيدز !!

فتعالوا نتعرف معًا على هذه الحقائق المثيرة عن الثوم . وقد راعيت أن يكون العرض بأسلوب علمى سهل ليناسب القارىء العادى والمهتمين بدراسة الأعشاب والنباتات الطبية .

والله الموفق ؛؛؛

دكتور أيمن الحسينى

الأسكندرية فى المحرم ١٤١٢هـ

الموافق يوليو ١٩٩١م

الثوم فى القرآن والأحاديث النبوية

ذُكِرَ الثوم (الفوم) فى القرآن الكريم لما له من مكانة خاصة بين الأطعمة .. فتقول الآية الكريمة (٦١) من سورة البقرة : ﴿ **وإذْ قلتم ياموسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تُنبت الأرضُ من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها قال أتستبدلون الذى هو أدنى بالذى هو خير اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم ...** ﴾ .

وجاء ذِكْرُ الثوم فى بعض الأحاديث النبوية كقول رسول الله – ﷺ – : « **كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء** »[١].

وقد أوصى النبى – صلى الله عليه وسلم – أن يؤكل الثوم والبصل مطبوخاً ، تجنباً لرائحتهما المنفّرة . كما جاء فى الحديث « **من أكلهما فلْيُمِتْهُمَا طبخاً** »[٢] كما أوصى النبى – صلى الله عليه وسلم – آكل الثوم بأن يُذهِبَ رائحته بمضغ ورق السِّذَاب[٣] عليه .

وفى حديث آخر للرسول محمدٍ – صلى الله عليه وسلم – قال : « **من أكل هذه البقلة ، الثوم** » وفى رواية : « **من أكل البصل والثوم والكرات فلا يقربن مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم** »[*].

فرغم أن الرسول – صلى الله عليه وسلم – قد أوصى بتناول الثوم لما له من فوائد عظيمة لكنه حذّر فى الوقت نفسه من أن يكون فى ذلك مضرة للآخرين بسبب رائحته المَنَفِّرة .. وربما كان ذلك أحد أسباب ابتعاد الناس عن تناول الثوم رغم ماله من فوائد . لكنه قد أصبح فى الإمكان حالياً استحضار ثوم عديم الرائحة ، كما أن هناك طرقاً مختلفة للتغلب على رائحته الكريهة .. كما سيتضح فيما بعد .

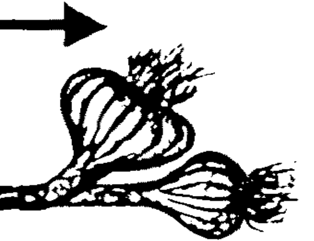
---

(١) السيوطى فى جمع الجوامع (١/٦٢٨) وعزاه للديلمى عن على .

(٢) الإمام ابن قيم الجوزية فى كتابه الطب النبوى .

(٣) السَّذَاب : جنس من النباتات الطبية وهو من الفصيلة السّذابيَّة .

(*) مسلم (١/٣٩٥) .



ماذا قال حُكماء العرب عن الثوم؟

الفـراعنـة .. أول من استخدم الثوم وعرف فوائده !! :

إن تاريخ الثوم قديم ، يعود إلى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، حيث استعمله البابليون كغذاء ودواء ، وكذلك الإغريق ، وقدماء المصريين .. ولقد سماه اليونانيون « **مضاد السموم** » .

وقد عرف قدماء المصريين فوائد الثوم قبل كل الشعوب الأخرى والنقوش المحفورة على معابد الفراعنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم لتعطيهم القوة ، وتحفظهم من الأمراض .. وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرِّمون مضغه ، وإنما يبتلعونه تكريماً له !!

* ماذا قال ابن سينا عن الثوم ؟ :

يقول العالم الطبى الشهير ابن سينا فى كتابه « **القانون فى الطب** » : (الثوم مُلَيِّن يَحل النفخ جداً .. رماده إذا طلى بالعسل على البهق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عرق النسا ، وطبيخه ومشويه يسكن وجع الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه ، ويصفى الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر والبرد .. والجلوس فى طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم) .

* الثــوم فى تذكرة داود :

كتب داود الأنطاكى عن الثوم فى تذكرته الشهيرة ، يقول : (ثوم . عربى وبالبربرية سرماسق واليونانية سقورديون أو هو البرى منه ومن قال إنه بالفاء أى (فوم) فكأنه نظر إلى الآية الشريفة وهذا تغفل وقصور ففى الحديث الشريف أن المراد بالفوم فى الآية الكريمة الحنطة ، والثوم نبت معروف يطول دون ذراع دقيق الورق والساعد وأصله : إما قطعة واحدة ويسمى الجبلى وإما اثنان ملتئمة كبار وهو الشامى أو صغار جدًا لا ينفك عن القشر وهو المصرى ومنه برى يسمى ثوم الحية والكلب شديد الحرافة الذى إذا كسر

وجدت فيه رطوبة تدبق كالعسل وهذا هو المعروف فى الكتب القديمة بالنبطى ويجلب الآن من قبرص وهو حار يابس فى آخر الثالثة ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعدة والرياح الغليظة والقولنج[1] والطحال واليرقان والمفاصل والنَّسَا[2] ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة أكلاً ، والقروح والتشنج والسعفة وداء الثعلب والدماميل والعقد البلغمية طلاء بالعسل ويسكن الضربان مطلقاً مطبوخاً بالزيت والعسل ، ويدفع السموم خصوصًا العقرب الأفعى شربًا وطلاءً بالزيت ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبته أسود... . ويخرج الديدان ويمنع تولدها ، وإذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن فى عقد بالعسل لم يعدله شيء فى النفع فى تهييج الباه ومنع أوجاع المفاصل والظهر والنسا .. ويطلق البطن ، ويصفى الصوت ، ويصلح الهواء خصوصاً زمن الوباء وطبيخه يقتل القمل وهو مع النوشادر يذهب البرص والبهق[3] طلاء ومع الكمون وورق الصنوبر إذا طبخ قوى الأسنان وأصلحها ومع الزفت يرقق الأظفار ضماداً ويذهب الداحس .. وحيث استعمل حَسّن الألوان وحمّر الوجه وبالجملة فهو حافظ لصحة المبرودين والمشايخ فى الشتاء .

والثوم يولد الحكة ويحرق الأخلاط ويولد البواسير خصوصاً فى المحرورين والصيف ، ويصلحه السكنجبين والأدهان ، ويظلم البصر وتصلحه الكزبرة ، ولا يؤكل منه ما جاوز السنة ولا ما نشأ فى البلاد الحارة كمكة .) .

* ماذا قال الشيخ الطبيب أبو القاسم الغسانى عن الثوم ؟ :

وكتب أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغسانى الشهير بالوزير فى كتابه « **حديقة الأزهار فى ماهية العشب والعقار** » : (الثوم يقوى المعدة والأعضاء

(١) المقصود بالقولنج: هو مرض القولون حيث يعانى المريض من الانتفاخ والغازات وأحياناً الإمساك .

(٢) المقصود بالنسا: هو مرض عرق النَّسَا الناتج عن الانزلاق الغضروفى ، حيث تمتد آلام من الظهر إلى الساقين مع تنميل وعدم القدرة على ثنى الظهر للأمام .

(٣) البهق : مرض جلدى يصيب جلد الأيدى والوجه ويتميز بوجود مناطق بيضاء فى الأماكن المصابة ، وذلك نتيجة لنقص صبغة الميلانين الموجودة فى خلايا الجلد .

الباطنة ، ويدر البول ، وإذا شرب ماؤه نفع من نهش الهوام ومن شر الأدوية القاتلة ، نافع من عسر البول وقرحة الأمعاء واللدغ العارض فى المعدة من الرطوبات اللزجة ، وينقى الصدر من الكيموسات الغليظة) .

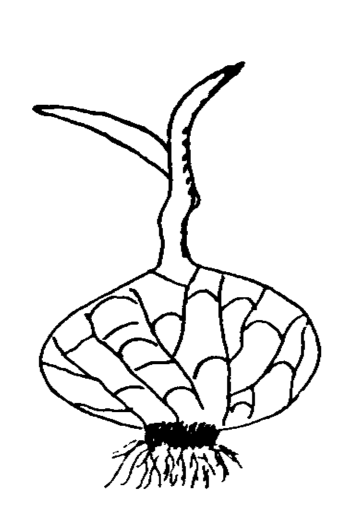
* **ومن علماء الغرب ، ذَكَرَ دكتور . ج . فالينيه هذه الخصائص الطبية عن الثوم فى كتابه (العلاج بالزيوت الطيارة) :**

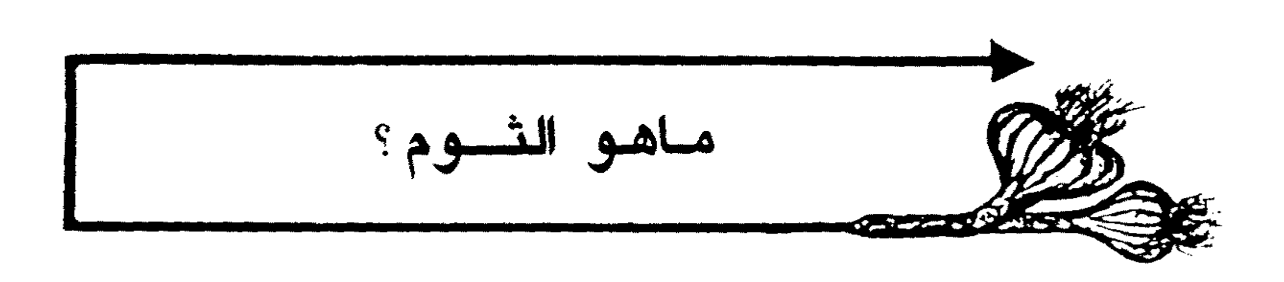
١ – مطهر للأمعاء والرئتين .
٢ – مضاد للبكتريا
٣ – مقو عام .
٤ – منبه عام للدورة الدموية والقلب .
٥ – مخفض لضغط الدم العالى وموسع للشرايين والشعيرات الدموية .
٦ – ضد المغص .
٧ – ضد تصلب الشرايين ومذيب لحامض البوليك .
٨ – مدر للبول .
٩ – مزيل لالتهابات المفاصل .
١٠ – فاتح للشهية ومنبه للجهاز الهضمى ومزيل لغازات القولون .
١١ – للوقاية من حدوث السرطانات .

وبذلك فإنه يمكن استخدامه فى علاج الأمراض الآتية :

- للوقاية وكذلك للعلاج فى كثير من الأمراض المعدية مثل : التيفود والدفتيريا والأنفلونزا .
- فى علاج الإسهال والدوسنتاريا .
- فى علاج التهابات الرئة المعدية مثل : السل والتهاب الشعب الهوائية .
- فى علاج الأزمات الربوية حيث أنه طارد للبلغم .
- فى حالات الضعف العام .
- فى علاج الضعف العضلى للجهاز الهضمى .
- فى علاج ضغط الدم الشريانى المرتفع .
- مقو لعضلة القلب ، وفى بعض حالات زيادة سرعة دقات القلب .

- في علاج البواسير والدوالى .
- في علاج الاستسقاء المائى .
- في علاج الانتفاخ .
- في علاج ديدان الأمعاء مثل : الاسكارس والديدان الدبوسية والتينيا .
- في علاج حالات فقدان الشهية .
- في علاج حصوات القناة البولية .
- في علاج الآلام الروماتيزمية ومرض النقرس والتهابات المفاصل .
- يستخدم في علاج وتسكين آلام الأذن
- يستخدم في علاج لدغات الحشرات .





٭ الاسم العلمى لنبات الثوم : *Allium Sativum*

- **بالعربية الفصحى** : فـــوم
- **بالإنجليزية** : Garlic
- **بالفرنسية** : Ail .

٭ التركيب التحليلى لحبّة الثوم :

● أجريت دراسات كثيرة للتعرف على المواد المكونة للثوم والمادة الفعالة الرئيسية به . فورد فى كتاب الباحث الفرنسى دكتور ج – فالينيه « **العلاج بالزيوت الطيارة** » أن الثوم يتركب من المكونات الآتية :

كبريتات الجلوكوسيد **(glucoside Sulfuré)** وزيوت طيارة **(huile volatile)** وخليط متجانس من أكسيد الآليل **(oxyde d'allyle)** والكبريت **(sulfure)** واليود **(iode)** والسلسلات **(silice)** .

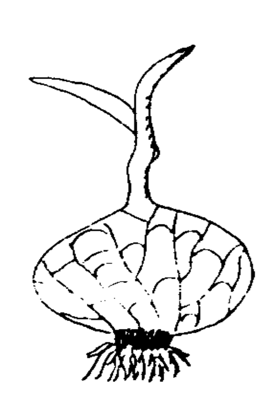
كما يحتوى الثوم على مواد بمثابة المضادات الحيوية مثل: مادة اليسين **(allicine)** ومادة الجارليسين **(garlicine)** والتى لها تأثير فعال ضد البكتريا العنقودية **(staphyloccoci)** .

وتعتبر الألياف السليولوزية هى المكون الرئيسى لفصوص الثوم وهو الجزء المستخدم طبياً .

● وذكرت مراجع أخرى أن المادة الفعالة الرئيسية فى الثوم هى مادة اليسين والتى تعطى للثوم رائحته المميزة ، وإليها يعزى مفعول الثوم كمضاد واسع المجال للميكروبات .

وكان الروس يصفون هذه المادة باسم البنسلين الروسى ، حيث كان الثوم يستخدم فى مستشفيات روسيا على نطاق واسع كمضاد للميكروبات .

● وفى دراسة حديثة للباحث اليابانى دكتور ناكاجاوا ذَكَر أنه كان من المعتقد لسنين طويلة أن المادة الفعالة الرئيسية فى الثوم هى مادة اليسين ، لكن يبدو أن الأمر غير ذلك حيث تم استخلاص مركب جديد من الثوم يسمى اجوينى **(ajoene)** واتضح أنه يفوق مادة اليسن فى فاعليته كمضاد للفطريات .



الثــوم
ومستــوى الدهــون وتصلّب الشرايين

● الثوم دواء ساحر لخفض مستوى الكوليستيرول والوقاية من الأزمات القلبية !!

● من هم المعرّضون لتصلب الشرايين والأزمات القلبية والشلل النصفى ؟ وكيف يوفّر الثوم الحماية لهم ؟

● الثوم يحمى من الجلطات الدموية !!

● الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !!

● هل ينجح الثوم فى علاج مرض السكر ؟!!



الثـوم دواء سـاحـر لخفض مستوى الكوليستيرول والوقاية من الأزمات القلبيـة !!

ثبت علمياً أن الثوم له تأثير مخفِّض لمستوى الدهون بالدم . وهو بذلك يُغنى عن تناول الأدوية المخفِّضة للدهون ، ويعتبر وسيلة طبيعية للوقاية من الأزمات القلبية عند المعرّضين لذلك .

— *ما هى الدهون ومن أين تأتى ؟ :*

يحمل الدم نوعين رئيسيين من الدهون هما :

الكوليستيرول Cholesterol و

الترايجليسيرايدز Triglycerides

ومن الصعب تحديد نسبة طبيعية لمستوى الدهون بالدم عند كل الأشخاص فى مختلف الأعمار ، لكن يمكن أن نقول : إن المستوى الطبيعى للكوليستيرول يتراوح بين ١٥٠ — ٢٥٠ مجم٪ وللترايجليسيرايدز مابين ٤٠ — ١٤٠ مجم٪ .

وتأتى الدهون من ثلاثة مصادر رئيسية :

الأول : هو الطعام الذى نأكله ، فتتوفر الدهون فى الأطعمة مثل : الزبد والقشدة واللحوم (دهون حيوانية) وكذلك اللوز والجوز والبندق (دهون نباتية) .

ويحتاج الجسم للدهون بقدر بسيط يعادل ٥٠جم كحد أدنى وهو ما **يزيد فى معظم الأحيان عما يتناوله الناس ، وتُستخدم الدهون كمصدر مركز للطاقة** وفى إذابة بعض الفيتامينات ليتمكن الجسم من امتصاصها ، وهى فيتامينات : **«ا» و«د» و«هـ» و«ك»** .

أما المصدر الثانى : فهو الجسم نفسه ؛ فكل خلايا الجسم تقريباً يمكنها تصنيع الدهون ، لكن مراكز الإنتاج الأساسية تتركز فى الكبد والأنسجة الدهنية . ويمكن للكبد أيضاً تصنيع الدهون من السكريات البسيطة التى نأكلها .

أما المصدر الثالث : فهو أضعف المصادر ويصاحب عملية هدم الدهون للحصول على الطاقة. ففى بعض الأشخاص تضعف قدرة الجسم على القيام بهذه العملية وبالتالى تتراكم الدهون بالجسم ويرتفع مستواها بالدم . لذلك نلاحظ أن مثل هؤلاء الأشخاص يميلون للبدانة عن غيرهم بصرف النظر عن كمية ما يتناولونه من دهون .

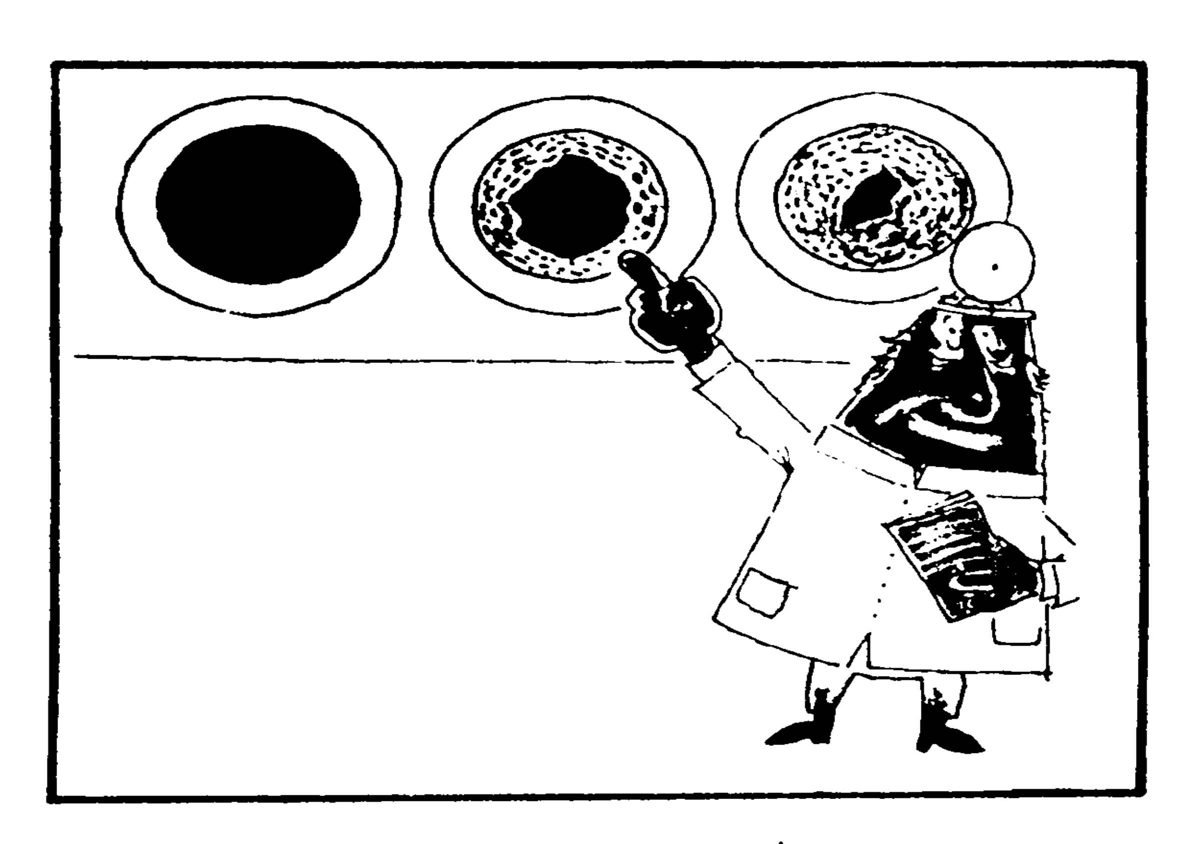
– *علاقة الدهون بالأزمات القلبية وتصلّب الشرايين :*

مع ارتفاع مستوى الدهون بالدم لفترات طويلة تترسب الدهون على جدران الشرايين من الداخل ، فيضيق ممر الدماء بها ، وتفقد مرونتها ، أى قدرتها على الاتساع والانقباض وفقاً لاندفاع الدم بها ، وهو ما يسمى :

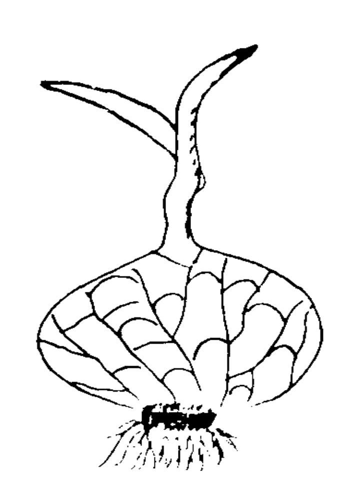
تصلب الشرايين. وتأثير ذلك هو ضعف وصول تيار الدم للعضو الذى يغذّيه الشريان المتصلب فضلاً على تهيئة الفرصة لالتصاق الصفائح الدموية بجدران الشريان الخشن من الداخل فتتكون الجلطة الدموية ، كما يتعرض الشخص لارتفاع ضغط الدم .

فإذا حدث ذلك بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب تحدث حالة «**الذبحة الصدرية**» ، أو قد لا يصل الدم نهائيا لجزء من عضلة القلب بسبب انسداده بجلطة دموية فتنشأ الحالة التى يطلق عليها « **جلطة القلب** » .

وإذا حدث ذلك بشرايين المخ تضطرب الدورة الدموية المخّية بأشكال مختلفة قد ينشأ عنها الشلل النصفى .



ترسُّب الدهون بجدار الشرايين



– الكوليستيرول أخطر أنواع الدهون :

والمعروف أن حدوث تصلب الشرايين والتعرض للأزمات القلبية يرتبط بارتفاع الكوليستيرول بصفة خاصة ، أو بمعنى أدق بنوع معين من الكوليستيرول ؟!

فالدهون الموجودة بالدم لا تمضى حُرّة مع تيار الدم لكنها تلتصق بالبروتينات وتكون جزيئات كبيرة يحملها تيار الدم تسمى : **Lipoproteins** أو جزيئات دهنية بروتينية . وقد صُنِّفت هذه الجزيئات بناء على خواصها الطبيعية الكيميائية إلى أنواع هى :

LDL (low-density lipoprotein)

VLDL (very low-density lipoprotein)

HDL (high-density lipoprotein)

ومن المعروف حاليا أن الـ **LDL and VLDL** هو النوع « المؤذى » من الدهون أو المسئول عن تصلب الشرايين . فى حين أن الـ **HLP** يحمى من تصلب الشرايين !!

تفسير ذلك هو أن **HLP** أثقل وأغلظ من النوع الآخر فعندما يدور مع تيار الدم لا يلتصق بجدار الشريان ، بل أنه يأخذ فى طريقه الـ **LDL** الذى قد يلتصق بالشريان ويحمله إلى الكبد حيث يتم تكسيره وإخراجه من الجسم ، بذلك فهو نوع آمن من الكوليستيرول وفى نفس الوقت يحمى من أضرار باق أنواع الدهون .

وببساطة شديدة يمكن أن نقول إن هناك نوعين من الكوليستيرول : نوعًا مفيداً ونوعًا ضاراً أو مؤذياً .

هذه المعلومة ستساعدنا فى فهم تأثير الثوم على مستوى الدهون بالدم .

– كيف يخفض الثوم مستوى الدهون ؟ :

وجد أن ذلك يتم من ثلاث نواحى :

الأولى : إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم **(lipogenesis)** .

والثانية : زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحلل الدهون **(lipolysis)** .

والثالثة : تحريك الدهون المخزّنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها بإخراجه عن طريق الأمعاء .

التحقق بالتجربة :

وجد أنه بتغذية فئران التجارب بالثوم ، ثم فحص الكبد والأنسجة الدهنية أن تكوين الدهون قد انخفض بها ، وتفسير ذلك هو أن الانزيمات المشاركة فى عملية تكوين الدهون تفقد فاعليتها بسبب مركبات الثوم .

ومن الطريف أن نوعًا من الميكروبات يشبه الفطريات ويسمى « الخمائر » والذى يتعرض الإنسان أحياناً للإصابة به يفقد هو الآخر قدرته على تكوين الدهون فى وجود الثوم .

أى أن الثوم يحمى الإنسان من خطر تراكم الدهون وكذلك يمنع تكوينها ببعض الميكروبات التى قد تصيبه كالخمائر .

– متى يبدأ مستوى الدهون فى الانخفاض مع تناول الثوم؟ :

فى إحدى التجارب ، تناول مجموعة من المرضى المصابين بارتفاع الكوليستيرول أربع كبسولات يوميًا من خلاصة الثوم (أمكن استحضار الثوم فى صورة كبسولات – كما سيتضح) وكانت مفاجأة للأطباء حين وجدوا أن مستوى الكولستيرول والترايجليسيرايدز قد ارتفع خلال أول شهرين من تناول الثوم ؟!!

لكنه اتضح من خلال دراسات أخرى أنه من المتوقع حدوث ارتفاع بمستوى الدهون خلال أول شهرين أو ثلاثة من العلاج بالثوم . ثم يبدأ انخفاضه تدريجيًا بعد ذلك ليعود إلى المستوى الطبيعى خلال ٦ شهور تقريباً من العلاج . وتفسير ذلك هو أن الثوم يقوم بتحريك الدهون من الأنسجة المختزنة بها إلى تيار الدم تمهيدًا لحرقها وإخراج الزائد منها ، ففى خلال هذه الفترة يحدث ارتفاع مؤقت بمستوى الدهون بالدم .

وقد تم التحقق من ذلك بالتجربة على الفئران ، فقد وجد أن تغذيتها بالثوم أدى إلى انخفاض كمية الدهون بالكبد ، بينما ارتفع مستوى الدهون بالدم ، ثم انخفض مرة أخرى بعد ذلك .

– ولكن أى نوع من الدهون يرتفع وأى نوع ينخفض ؟ :

وُجِدَ أن الارتفاع المؤقت خلال الثلاثة شهور الأولى من العلاج بالثوم يرتفع فيه الـ VLDL وLDL ، ومع استمرار العلاج تنخفض مرة أخرى هذه الدهون ، بينما يرتفع الـ HDL – وهو النوع الآمن من الدهون .

أى أنه ببساطة : يؤدى العلاج بالثوم إلى ارتفاع النوع الجيد من الكوليستيرول وانخفاض النوع الضار منه .

– تجربة أخـــرى :

فى ٣٢ مريضاً بارتفاع الكوليستيرول استمر العلاج بالثوم لمدة ستة أشهر حدث بعدها انخفاض بمستوى الكوليستيرول فى ٦٥٪ من المرضى ، بينما لم ينخفض عند باقى المرضى .

وبدراسة التاريخ المرضى للمرضى الذين لم ينخفض عندهم مستوى الكوليستيرول اتضح أنهم يسرفون فى تناول الأطعمة الدهنية : اللحوم والمحمّر والمسبّك والآيس كريم والفطائر والحلويات ...

وبإعادة الاختبار مرة أخرى لهؤلاء المرضى بعد شهرين من التزامهم بنظام غذائى صحى تقل فيه الدهون ، وجد أن مستوى الكوليستيرول قد انخفض وعاد لمستواه الطبيعى .

هذا يعنى أن العلاج بالثوم لخفض مستوى الكوليستيرول يتطلب من المريض مساعدته بتقليل تناوله للأطعمة الدهنية .

– تجـربـة أخـــرى :

« حكاية السائقين الثلاثة »

اختار طبيب أمريكى ثلاثة من مرضاه المعرضين للأزمات القلبية بسبب ارتفاع الكوليستيرول ، وكان يجمعهم صفات مشتركة فالثلاثة من سائقى

اللوريات يتعرض كل منهم لضغط عصبى مشابه ، والثلاثة من مدمنى الخمور . وكان مستوى الكوليستيرول يزيد عند كل منهم عن ٣٠٠مجم٪ .

استمر الثلاثة على تناول الثوم يومياً بنظام حدَّده الطبيب . لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول بعد ثلاثة أشهر لم يحدث انخفاض به ، بل أنه ارتفع عن قيمته الأصلية !!

لكن لم يهتم الطبيب بهذا الارتفاع إذا كان معلومًا – كما سبق – أن مستوى الكوليستيرول قد يرتفع بشكل مؤقت خلال الثلاثة شهور الأولى من العلاج .

لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول مرة أخرى بعد مضى ستة شهور ، لم يحدث أى انخفاض .. فماذا جرى ؟!

فى الحقيقة اتضح أن تناول الخمور من أهم مسببات ارتفاع مستوى الدهون حيث أنها تزيد من عملية تكوين الدهون ، بينما تضعف من قدرة الجسم على حرقها والتخلص من الزائد منها . بدليل أنه بعد أن توقّف أحد السائقين عن تناول الخمور ، بينما رفض الآخران الاستجابة لإرشادات الطبيب ، انخفض مستوى الكوليستيرول بشكل واضح عند هذا السائق ، حيث انخفض من ٣٢٠ إلى ٢١٠ بعد شهر واحد من توقفه عن تناول الخمور .

هذا يعنى أن تناول الخمور مع العلاج بالثوم لا يجدى لخفض مستوى الكوليستيرول بالدم .

من هم المعرضون للإصابة بتصلب الشرايين .. : أو الأزمات القلبية والشلل النصفى ؟

وكيف يوفر الثوم الحماية لهم ؟

أصبحت أمراض القلب تتصدر قائمة أمراض العصر .. والمقصود بأمراض القلب : الذبحة الصدرية (قصور بالشريان التاجى) و « جلطة القلب » . كما انتشرت حالات اضطراب الدورة الدموية المخيّة التى تؤدى للشلل النصفى فى كثير من الأحيان .

فنجد فى الولايات المتحدة أن السبب الأول للوفاة هو أمراض القلب والسبب الثالث هو اضطرابات الدورة الدموية المخيّة ، بينما تعد الإصابة بالسرطانات المختلفة هى السبب الثانى للوفاة .

وفى كلا الأمرين ، سواء فى حالة أمراض القلب أو اضطرابات الدورة الدموية المخيّة ، يرجع السبب إلى تصلب الشرايين فى معظم الحالات ، وهو ما يرتبط إلى حد كبيرٍ بارتفاع مستوى الدهون بالدم — كما سبق . كما يرتبط بعوامل أخرى تساعد على حدوث تصلب الشرايين ، وتشمل :

- ارتفاع مستوى الدهون بالدم (كما سبق) .
- زيادة الاستعداد لتجلُّط الدم .
- ارتفاع ضغط الدم .
- مرض السكر .
- زيادة وزن الجسم .
- كثرة التعرض للضغوط النفسية .
- نقص النشاط والحركة .
- التدخين .

* زيادة الاستعداد لتجلّط الدم :

الثوم يحمى من الجلطات الدموية !!

الصفائح الدموية هى إحدى مكونات الدم ووظيفتها سد الجروح التى يتعرض لها الإنسان حيث تتجمع مكان الجرح . وهناك مادة أخرى بالدم تُسمى : فيبرينوجن **fibrinogen** تشترك مع الصفائح الدموية من خلال عملية معقدة لسد الجروح وتكوين الندبة التى تظهر مكان الجرح أثناء التئامه — بدون هذه العملية يتعرض الإنسان للنزف الدموى المستمر . وهناك مادة أخرى تسمى : فيبرينوليزن **fibrinolysin** ***فائدتها*** تحليل هذه الندبة وإزالتها بعد انتهاء الغرض منها بحدوث الالتئام التام .

وتشير الأبحاث إلى أن بعض الناس يتعرضون لأمراض القلب والشلل النصفى عن غيرهم بسبب زيادة مادة الفيبرينوجن (التى تكون الجلطة)

ونقص مادة الفيبرينوليزن (التى تذيب الجلطة) .

ولكن ما دخل الثوم فى هذا الموضوع ؟!

فى الحقيقة أنه اتضح أن تناول الثوم يقلل من فرصة تكون الجلطات والتصاق الصفائح الدموية ببعضها داخل الشرايين .

أو أنه بأسلوب أدق : يُزيد من نشاط مادة الفيبرينوليزن أى يساعد على إذابة الجلطات الدموية (increases fibrinolytic activity) .

وفى الوقت نفسه يُطيل من الوقت الذى يستغرقه الجسم لتكوين الجلطة (increases coagulation time) .

* ارتفاع ضغط الدم :

الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !

يساعد ارتفاع ضغط الدم على تصلب الشرايين والإصابة بالذبحة الصدرية ، وفى الوقت نفسه يؤدى تصلب الشرايين إلى ارتفاع ضغط الدم .

تشتمل قيمة ضغط الدم على قيمتين : الأولى (القيمة العليا) هى قيمة الضغط أثناء انقباض القلب ، تسمى **systole** (قيمة الضغط الانقباضى) ، ومقدارها الطبيعى لا يتجاوز ٩٠ ميلليمتر زئبق – والثانية هى قيمة الضغط أثناء انبساط القلب ، تسمى **diastole** (قيمة الضغط الانبساطى) ، ومقدارها الطبيعى لا يتجاوز ١٤٠ ميلليمتر زئبق .

وقد وجد أنه كلما زادت قيمة الضغط الانقباضى (مثلاً ١٨٠ أو ٢٠٠) زاد احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

– التحقق بالتجربة :

فى إحدى التجارب تناول مائة من مرضى الضغط المرتفع كميات كبيرة من الثوم يومياً ، ثم خُفّضت تدريجيًا ، فوجد الطبيب أنه بعد أسبوع واحد من العلاج بالثوم انخفض الضغط بمعدل ٢٠ ملليمتر زئبق .

وقد أشارت تجارب أخرى كثيرة إلى فاعلية الثوم فى خفض ضغط الدم المرتفع .

ويعتبر اليابانيون والصينيون هم أول من استخدم الثوم فى علاج ضغط الدم المرتفع بصفة رسمية ، حيث يباع فى الصيدليات هناك مستحضرات من الثوم لعلاج ضغط الدم المرتفع يفوق استخدامها استخدام الأدوية الكيماوية التى ينشأ عنها أعراض جانبية ضارة أهمها فى الرجال حدوث الارتخاء الجنسى .

ويشير طبيب بلغارى إلى أن تخزين الثوم يُزيد من فاعليته فى خفض ضغط الدم المرتفع .

فمن خلال التجارب التى أجراها على الإنسان والقطط . وجد أن حقن القطط بعصارة الثوم تخفض الضغط ، لكنه عندما قام بتخزين العصارة لمدة من ٧ - ١٢ شهراً ، وأعاد حقن القطط وجد أن ضغط الدم قد انخفض هذه المرة بدرجة أكبر من المرة السابقة . ويعلل هذا بأن تخزين الثوم لفترة طويلة يعرضه لنشاط بعض الإنزيمات به التى تقوّى من فاعلية مركباته .

- الجرعة المناسبة من الثوم لعلاج ضغط الدم المرتفع :

ينصح بعض الأطباء بتناول فص واحد من الثوم على الريق يومياً فى حالة ضغط الدم الخفيف والمتوسط .

- لماذا يرتفع ضغط الدم وماهى مضاعفاته ؟ :

هناك نوع من ضغط الدم المرتفع يظهر بدون سبب واضح وهو يمثل عدد كبير من الحالات التى يرتفع فيها ضغط الدم فوق سن الخامسة والأربعين . وعادة لا يصل مستوى ضغط الدم فى هذا النوع إلى درجة عالية جداً ، كما يمكن عادة السيطرة عليه بسهولة بالعلاج .

أما النوع الثانى من ضغط الدم المرتفع فينشأ تبعاً لحالة مرضية ؛ لذا يسمى ضغط الدم الثانوى . فيمكن أن ينشأ تبعاً لالتهاب مزمن بالكلية أو لضيق بالأوعية الدموية المتصلة بها أو بسبب وجود خلل بهورمونات الجسم أو لأسباب أخرى كثيرة . فى هذا النوع قد يرتفع ضغط الدم لدرجات عالية جدًا وقد يصعب السيطرة عليه بالعلاج .

ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة وإهمال العلاج تتعرض أعضاء مختلفة من الجسم للأضرار . فقد تتضخم عضلة القلب ويفشل تدريجياً

فى القيام بوظيفته وقدرته على ضخ الدماء .

كما تتعرض الشرايين التاجية للتصلب وبالتالى يتعرض المريض للأزمات القلبية .

أما الكُلْية فقد تتعرض أوعيتها الدموية لتصلب الشرايين ويكون ذلك بداية لحدوث الفشل الكلوى (البَوْلِينا) .

وفى العينين تصاب الأوعية الدموية الدقيقة بتغيرات مختلفة قد تؤدى لحدوث نزف دموى ، واضطرابات مختلفة فى الرؤية .

ومع ارتفاع ضغط الدم داخل شرايين المخ لدرجة عالية جداً يتعرض المريض للشلل النصفى وربما ينفجر أحد الشرايين ويحدث نزيف بالمخ خاصة فى كبار السن وهى حالة خطرة قد تنتهى بالوفاة .

- أعراض ضغط الدم المرتفع :

فى عدد كبير من الحالات لا يظهر عن ارتفاع ضغط الدم أى أعراض ، ويكون اكتشافه بمجرد الصدفة من خلال الفحص الروتينى .

وهذا يوضح أهمية أن يقوم كل فرد باجراء فحص روتينى لأجهزة الجسم بصفة عامة حتى فى عدم وجود أى شكوى .

أما فى باقى الحالات فتظهر أعراض ضغط الدم المرتفع بصور مختلفة ، فقد يشكو المريض من واحدة أو أكثر من الأعراض التالية :

صداع بمؤخرة الرأس فى الصباح - طنين بالأذن - دوخة - نزيف من الأنف - عصبية وتوتر .

ويجب ملاحظة أن الصداع لا يظهر عادة إلاّ مع ارتفاع ضغط الدم لدرجات عالية جدًا . فالملاحظ أن معظم الشكوى من الصداع تكون بسبب التوتر النفسى وليس لها علاقة بضغط الدم كما يعتقد كثير من الناس .

- مرض السكر :

هل ينجح الثوم فى علاج مرض السكر ؟!

يتعرض مريض السكر (المهمل لمرضه) حوالى ضعف ما يتعرض له غيره

لتصلب الشرايين والأزمات القلبية . ومن أسباب ذلك ارتفاع مستوى الدهون الذى قد يصاحب مرض السكر . كما وجد أن ضعف تمثيل الجسم للجلوكوز بصفة عامة – دون الإصابة الفعلية بمرض السكر – تساعد على تصلب الشرايين وحدوث الأزمات القلبية .

فى سنة ١٩٥٨ أشار باحث هندى إلى أن الثوم يعالج مرض السكر (يخفّض مستوى الجلوكوز بالدم) .

بعد ذلك أجريت تجارب متعددة على المرضى بالسكر والحيوانات أشارت لنفس المعنى .

– التحقق بالتجربـة :

ففى إحدى التجارب على الأرانب ، قام الباحثون بحقن الأرانب بمادة تحدث ارتفاع بمستوى الجلوكوز (مادة alloxan) . وعندما قاموا بتغذية الأرانب بالثوم ، حدث انخفاض بمستوى الجلوكوز يعادل تقريباً الانخفاض الذى حدث عند حقن الأرانب بدواء تولبيوتاميد **(tolbutamide)** الذى يستخدم فى علاج مرض السكر .

– كيف يخفض الثوم مستوى السكر بالدم ؟ :

ويعتقد الباحثون أن الثوم يخفّض مستوى الجلوكوز بالدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين ، أو عن طريق تذليل المقاومة التى تعترض مفعول الأنسولين .

– ما هو مرض السكر ؟ :

مرض السكر هو حالة يرتفع فيها مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم عن معدله الطبيعى (أكثر من ١٤٠ مجم٪) . وتحدث الإصابة بالسكر بسبب نقص هورمون الأنسولين (الذى ينتجه البنكرياس) أو بسبب ضعف فاعليته .

وفى سكر الأطفال وصغار السن يكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرة ويرجع السبب غالبا إلى وجود خلل بجهاز المناعة – أدى إلى تحطيم خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين .. لذا يعالج هذا النوع عن طريق

الحقن بالأنسولين .

أما فى سكر الكبار ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو أحياناً كمية طبيعية أو تفوق الطبيعية لكنها ضعيفة المفعول بسبب نقص عدد أو كفاءة مستقبلات الأنسولين بغشاء الخلايا ، ويرجع السبب إلى حدوث زيادة طارئة فى وزن الجسم أو لوجود عامل وراثى أو لسبب غير واضح . لذلك يعالج هذا النوع عادة بالحبوب المخفّضة للسكر ولا يشترط إعطاء حقن الأنسولين .

ومن أهم أعراض مرض السكر : كثرة التبول – كثرة شرب الماء – كثرة الأكل – فقدان الوزن – نقص الطاقة والحيوية .

وأحياناً يظهر المرض بإحدى مضاعفاته أو بعضها وهى أخطر مافى مرض السكر ، مثل : الشكوى من تنميل القدمين وانبعاث ألم (لالتهاب الأعصاب بهما) أو الشكوى من ضعف الإبصار (لتأثير السكر على العين) .. إلى آخره .

* زيادة وزن الجسم :

يزيد إحتمال الإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية مع زيادة وزن الجسم ، حيث يصاحب ذلك فى معظم الأحيان ارتفاع مستوى الدهون وارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر .

وإن كان بعض الأطباء يرى أن السمنة فى حد ذاتها تعرض للإصابة بتصلب الشرايين بصرف النظر عن وجود العوامل السابقة .

على أية حال فإن تناول الثوم فى هذه الحالة لاشك أنه سيساعد على التخلص من الآثار السيئة للسمنة التى تهيىء للإصابة بتصلب الشرايين .

– كثرة التعرض للضغوط النفسية :

لعل سمة هذا العصر هو كثرة الضغوط النفسية ، وهو من العوامل الهامة التى تهيىء للإصابة بالأزمات القلبية .

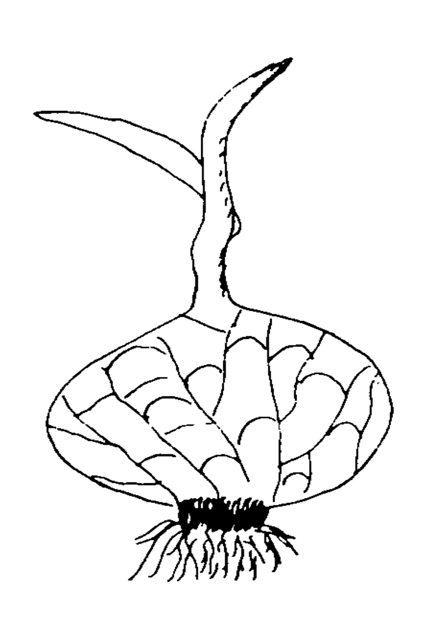
وقد عرف عن الثوم كذلك أنه يساعد فى مواجهة الضغوط المختلفة والتكيف معها لأسباب غير واضحة تمامًا – كما سيتضح .

* نقص النشاط والحركة :

وجد أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم ، ومنها رياضة المشى ، تحمى من الإصابة بتصلب الشرايين . بينما نقص النشاط والحركة يهيىء للإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية .

* التـــدخيـن :

لو كنت تدخن فأنت معرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية أكثر من غيرك من غير المدخنين . ذلك لأن نيكوتين السجائر يساعد على التصاق الصفائح الدموية ببعضها (يساعد على تجلط الدم) ويزيد من كمية الأحماض الدهنية بالدم (يساعد على ترسب الدهون بالشرايين) وكلاهما من المخاطر التى يتصدى لها الثوم .



تلوّث البيئة .. مشكلة يتصدى لها الثوم!
الكيماويات والمعادن الضارة - الإشعاع - تلوّث الهواء - مشكلة الحساسية

- *الثوم يحمى الجسم من الكيماويات والمعادن الضارة :*

لاشك أننا نعيش فى عصر ممتلىء بالسموم والنفايات الخطرة على صحة الإنسان ، خاصة فى بلدنا حيث بلغت نسبة تلوّث البيئة فى القاهرة واحدة من أعلا المعدّلات العالمية .

والمدهش حقاً أن هذا التلوث الخطير الذى نتعرض له يومياً يتصدى له هذا النبات البسيط ... (**الثـوم**) !!

فقد وجد أن الثوم مضاد قوى للسموم التى نتعرض لها كالكيماويات وما يسمى المعادن الثقيلة مثل :

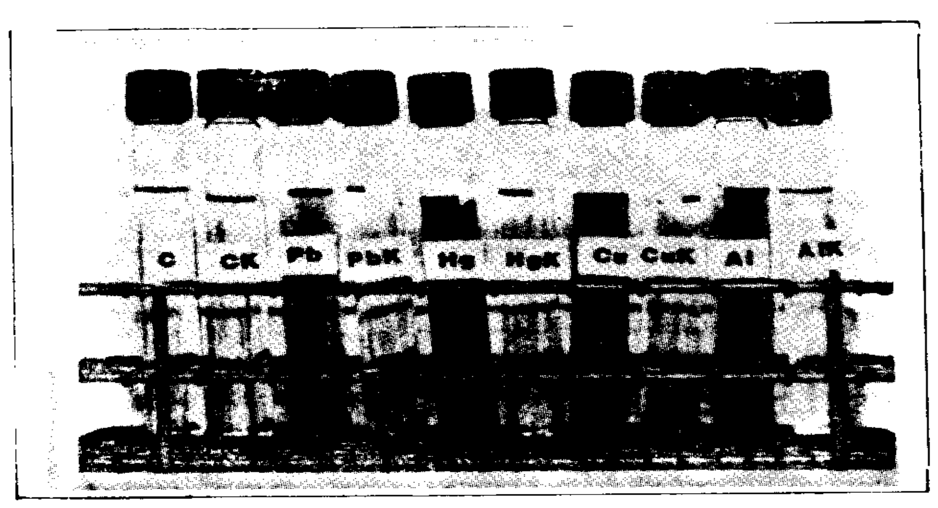
الرصاص - الزئبق - النحاس - الألمونيوم .

مثل هذه المواد تزخر بها البيئة من حولنا ، فالرصاص هو أحد مكونات عادم السيارات ومواد الطلاء والبطاريات . وكذلك الزئبق يوجد فى مواد الطلاء والبطاريات بالإضافة إلى تعرّض الأسماك البحرية للتلوث به ، كما يستخدمه طبيب الأسنان فى حشو الضروس .

- *التحقق بالتجربـة :*

أثبتت بعض التجارب أن مفعول الثوم يعادل التأثيرات السامة للمعادن الثقيلة ويبطلها .

ففى التجربة التالية : استخدمت ١٠ أنابيب مملوءة بمعلق من كرات الدم الحمراء للإنسان ، وأضيف للأنابيب أنواع مختلفة من المعادن : الرصاص**(Pb)** والزئبق **(Hg)** والنحاس **(Cu)** والألومنيوم **(AL)** . وأضيف لبعض الأنابيب خلاصة الثوم بينما خلا البعض الآخر من مادة الثوم .



وكانت نتيجة التجربة أن الأنابيب المحتوية على الثوم لم يظهر بها آثار ضارة للمعادن على كرات الدم الحمراء ، بينما حدث تحلّل لكرات الدم الحمراء بفعل التأثيرات السامة للمعادن فى الأنابيب التى خلت من خلاصة الثوم .

– كيف يحمى الجسم نفسه من هذه السموم ؟ :

ليس معنى ذلك أننا معرضون مباشرة لهذه السموم دون أى حماية من أجسامنا . فالجسم له أسلحته التى يتصدى بها لهذه السموم عن طريق ما يسمى الجهاز المناعى الذى يمكّننا من التعايش وسط أخطار هذا التلوث لذلك إذا حدث عطل بهذا الجهاز يظهر المرض .

كما أنه من ضمن وظائف الكبد الرئيسية محاربة مفعول السموم قبل أن يمتصها تيار الدم ؛ فالعقاقير الطبية المختلفة والمشروبات الكحولية ودخان السجائر وما إلى ذلك من المواد التى تحتوى على كيماويات ضارة تمر أولاً بالكبد فيبطل ما بها من سموم ، ولولا هذه الوظيفة الهامة التى يقوم بها الكبد لوقعنا فريسة لمثل هذه المواد الضارة بالجسم .

– فائدة أخرى للثوم :

الثوم يحافظ على خلايا الكبد !!

وقد وجد كذلك أن تناول الثوم يحمى خلايا هذا العضو الغالى – الكبد – من الضمور ويحافظ على سلامتها .

وتقول إحدى الصحف الطبية اليابانية فى هذا المجال (Hiroshima

Journal of Medical Sciences) : « تقوم أربعة مركبات من مركبات السلفا الستة الموجودة بالثوم بحماية خلايا الكبد من التلف إذا ما تعرض لمادة الكربون تتراكلورايد » .

ومن المعروف أن هذه المادة الكيماوية تتسبب فى تجمع الدهون داخل الكبد فتؤدى لحالة مرضية يطلق عليها **(Fatty Liver)** والتى قد يتعرض لها مرضى السكر وكذلك مدمنو الخمور .

– الثوم يحمى الجسم من أخطار الإشعاع :

كما أثبتت التجارب أن تناول الثوم يحمى الجسم من الأضرار التى تصيب الجسم إذا ما تعرض للإشعاع .

ففى إحدى التجارب تم تعريض نوع من خلايا الدم يسمى الخلايا الليمفاوية إلى الإشعاع وتم تعريض نفس الخلايا للإشعاع بعد إضافة خلاصة الثوم لها . فى الحالة الأولى وجد أن الخلايا فقدت حيويتها بسرعة بسبب تأثيرات الإشعاع الضارة بينما احتفظت بحيويتها فى الحالة الثانية .

ماهى أضرار التعرّض للإشعاع ؟ :

– مصــادر الإشعاع :

مصادر الإشعاع الضارة قد تكون كثرة التعرض لأشعة إكس ذات الطاقة العالية التى تستخدم فى تشخيص وعلاج الأمراض ، أو التعرض للمواد المشعة من خلال مجال الفحص بالأشعة أو العمل بالحقل الذرى أو من خلال علاج مرض السرطان بالمواد المشعة مثل الكوبالت .

وقد تتلوث البيئة بالإشعاعات الضارة إذا حدث تسرّب لكمية كبيرة من الإشعاعات من المفاعل الذرى ، وهو ما تكرر حدوثه مرات عديدة .. أشهرها كان حادث المفاعل الذرى فى تشرنوبل . أو كما تعرضت مدينة هيروشيما وناجازاكى فى اليابان للتلوث الإشعاعى بعد حادث إلقاء القنبلة الذرية .

– أضرار الإشعاع :

وأضرار التعرض للإشعاع كثيرة ومتنوعة وتعتمد أساسًا على الجرعة التى تعرض لها الفرد ومساحة المنطقة من الجسم المعرضة للإشعاع وعدد مرات التعرض للأشعة وكذلك مدى حساسية بعض أجزاء الجسم كالخلايا الليمفاوية والنخاع الشوكى للإشعاعات ..

وقد تظهر أضرار الإشعاع فى الحال أو بشكل حاد وقد يتأخر ظهورها أو قد تحدث أضرار مزمنة على مدى الحياة .

فنجد أنه إذا تعرض الشخص لجرعات عالية جدًا من الإشعاع قد يموت بعدها بفترة قصيرة ، كما حدث لبعض ضحايا هيروشيما ، حيث تحدث الأشعة تأثيرات ضارة على المخ يظهر بعدها تشنجات وقىء وهذيان وفقدان الوعى بدرجات متفاوتة . أو قد تؤثر الأشعة على الجهاز الهضمى فيحدث إسهال شديد وقىء ويتعرض الشخص لحالة خطرة من الجفاف إلى أن يموت . أو قد يعانى بعد ذلك من ضمور بخلايا الدم وعدم قدرتها على التجدد .

وقد تظهر آثار التعرض للإشعاع بعد فترة إذا تعرض لجرعات أقل من الإشعاع ، مثل حدوث انقطاع للطمث عند النساء وفقد القدرة على الإنجاب عند الجنسين ، وفقد الشهوة للجنس عند النساء فقط وإصابة العينين بالماء الأزرق مع حدوث تغيرات بخلايا الدم .

وقد يصاب الفرد فى مرحلة أكثر تأخرًا بالسرطان خاصة سرطان الدم والغدة الدرقية والجلد والعظام .

ونجد أن علاج السرطان بالإشعاع قد يساعد على وقف انتشاره لكنه يعرض المريض لأضرار أخرى ، فمع تعرض منطقة الصدر للإشعاع قد يحدث التهاب بغشاء التامور المحيط بالقلب **(radiation pericarditis)** وقد يصاب بالتهاب بالرئة **(radiation pneumonitis)** يتعرض بعده لحدوث تليُّف بالرئتين .

حساسية الأنف والأنفلونزا
مشكلة طبية يحلها تناول الثوم !!

* حساسية الأنف :

من المشاكل الطبية التى يعجز الطب فى كثير من الأحيان عن إيجاد علاج لها هى الحساسية بصفة عامة ، وحساسية الأنف بصفة خاصة أو التهاب الأنف بسبب الحساسية (Allergic Rhinitis) وهى حالة مرضية منتشرة تتميز بحدوث رشح وانسداد بالأنف بسبب حساسية الأنف لبعض المواد التى نستنشقها مع الهواء ، كالدخان والغبار وعادم السيارات وكذلك مع تغيير فصول السنة أو تغيير محل الإقامة .. وهو ما يرتبط كذلك بتلوث البيئة .

وسبب المرض يتعلق بالجهاز المناعى للجسم ويتعرض له بعض من الناس عن بعضهم .

والعلاج الطبى هنا يكون بمضادات الحساسية وأحيانا الكورتيزون وقد يلجأ الطبيب إلى أخذ عينة من الدم وتحليلها للتوصل إلى نوع المادة المسببة للحساسية وحقن المريض بمضاد لها . وفى عدد كبير من الحالات لا يجدى العلاج بأى من هذه الوسائل ، فضلاً على الأعراض الجانبية السيئة لمضادات الحساسية مثل الخمول والدوخة وجفاف الحلق وعدم القدرة على التركيز . وكذلك الأعراض الجانبية الخطيرة للعلاج بالكورتيزون .. الذى قد يدخل أحياناً فى العلاج .

ومن تجارب بعض الأطباء لعلاج هذه الحالة بالثوم وُجد أنه أفضل دواء لعلاج حساسية الأنف ووقف الأعراض المضايقة للمريض ، فضلا على أنه وسيلة طبيعية لا ينشأ عنها أية أعراض جانبية .

لذلك لم يعد غريبًا على المرضى بحساسية الأنف فى البلاد الأوربية أن يصف لهم الطبيب كبسولات خلاصة الثوم ، ويرى بعض الأطباء أن ست كبسولات يومياً تكون جرعة مناسبة لمعظم المرضى .

- الثوم علاج للأنفلونزا :

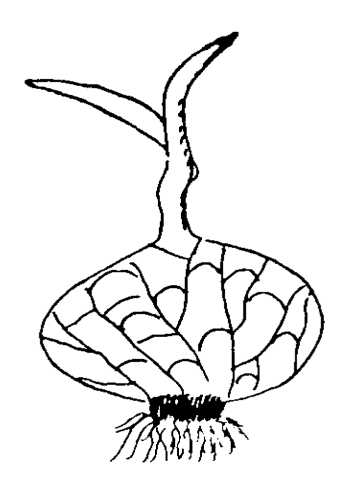
الأنفلونزا مرض فيروسى لا يجدى معه العلاج بالمضادات الحيوية ، وكل ما يستطيع الطبيب عمله هو تخفيف حدة الأعراض بالعقاقير المختلفة - والتى تتمثل فى :

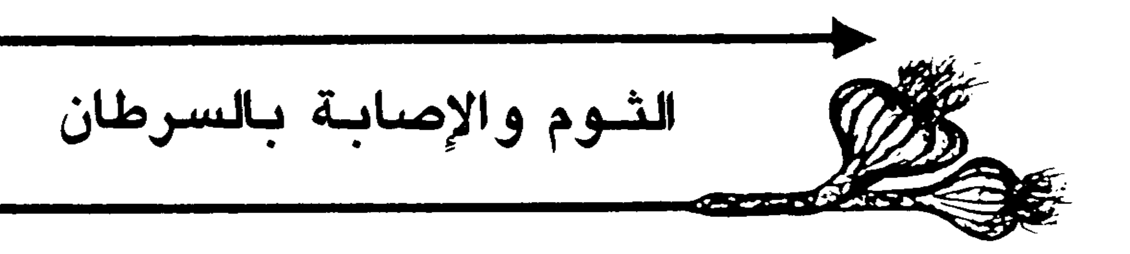
ارتفاع درجة حرارة الجسم - رشح من الأنف - تكسير بالجسم - صداع ، وأحياناً قد تظهر مضاعفات بالقصبة الهوائية والشعب الهوائية .

وقد اتضح أن تناول الثوم يمكن أن يحمى من العدوى بالأنفلونزا ويخفف من أعراض الإصابة أفضل من أى دواء .

وقد عُرف ذلك عن الثوم منذ زمن بعيد ، كما يتضح من الرواية التالية :

كان عام ١٩١٨م هو عام الرعب فى انجلترا ، حيث مات آلاف من البشر بعد أن انتشر بها مرض الأنفلونزا ، وكانت تعيش هناك امرأة عجوز جاوزت المائة عام من عمرها ، اهتدت إلى فكرة عظيمة ، وهى إدخال الثوم فى طعامها هى وأسرتها ، بل جعلت تمضغ الثوم هى وجميع أفراد أسرتها ، وانتهى الوباء ، ولم يصب أحد من أفراد تلك الأسرة بالأنفلونزا .. وفى عام ١٩٦٥م داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتى ، ولجأت الحكومة هناك إلى استيراد ٥٠٠ طن من الثوم ، ونصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض .. وفى عام ١٩٧٣م عمّ وباء الأنفلونزا انجلترا ، وانتقل منها إلى معظم بلاد أوربا ، وكانت إيطاليا هى أقل تلك البلاد إصابة بالمرض ، نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة استخدام الثوم .





الثـوم والإصابـة بـالسرطان

– السرطان .. فى مقدمة أمراض العصـر :

أصبح مرض السرطان واحدًا من أهم أمراض العصر وأكثرها انتشارًا ، ويعد السبب الثانى للوفاة فى الولايات المتحدة بعد أمراض القلب .. والواضح أن التقدم الحضارى أحد أسباب ذلك .

ولو قلنا ما هو سبب السرطان ؟ فالإجابة ليست سهلة على الإطلاق ، فلا أحد يعرف على وجه التحديد كيف ولماذا تحدث الإصابة بالسرطان . لكنه من الأمور المعروفة والمتفق عليها أن بعض العوامل تساعد على حدوث النمو السرطانى ، مثل : بعض الكيماويات والإشعاع والإصابة ببعض أنواع الفيروسات .

● دور الكيماويـات :

– لماذا يتعرّض عمّال المداخن للسرطان ؟ :

منذ أكثر من ٢٠٠ سنة مضت ، لاحظ الجرّاح الإنجليزى سير بيرسيفال بوت ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الخصية بين عمال تنظيف المداخن فى إنجلترا عن غيرهم من البشر . وكانت هذه الملاحظة فى محلها تمامًا ، فقد اتضح فيما بعد أن مادة بوليسيكليك هيدروكربونز **(polycyclic hydrocarbons)** الموجودة فى دخان المداخن تسبب السرطان فى حيوانات التجارب ، وجدير بالذكر أنها من نفس نوعية المادة الناتجة عن التدخين والمسببة لسرطان الرئة .

وغير ذلك توجد أمثلة كثيرة لبعض المواد الكيماوية التى تساعد على الإصابة بالسرطان . والتى تصل الجسم مع استنشاق الهواء أو مع الأطعمة أو ربما مع بعض العقاقير الطبية .

دور الإشعاع :

كما أصبح من الواضح أن التعرض للإشعاع يهيىء للإصابة بالسرطان ، وهو ما تؤكده حالات النمو السرطانى التى انتشرت بين اليابانيين الذين كتب لهم النجاة بعد إلقاء القنبلة الذرية على هيروشيما وناجازاكى . كما يتعرض لخطر الإشعاع فئات معينة من الناس عن غيرهم كالأطباء والفنيين فى مجال الأشعة بما فيهم أطباء الأسنان الذين يلجأون لعمل الأشعة فى التشخيص والعلاج ، وعمال مناجم اليورانيوم والعاملون فى حقل الإشعاع الذرى .

لكنه ليس معنى ذلك أن كل هذه الفئات تصاب بالسرطان ، إذ يتطلب ذلك تعرض الفرد لجرعات مكثفة ومتتالية على مدى زمن طويل .

– دور الفيروسات :

كما أثبتت الدراسات أن الإصابة الفيروسية فى حيوانات التجارب تؤدى للسرطان ، وهو ما يعتقده الباحثون بالنسبة لبعض أنواع السرطانات فى الإنسان كسرطان الكبد وسرطان الدم وسرطان عنق الرحم . ويُعتقد أن الفيروسات من فصيلة تسمى هيربس **(Herpes)** هى الأنواع المسببة للسرطان فى الإنسان ، والتى تسبب فى الإنسان أمراضًا مختلفة .

☆ هل لنوع الأكل دخل فى الإصابة بالسرطان ؟

– الثوم يحمى من الإصابة بسرطان المعدة :

فى إحدى الإحصائيات التى رصدت حالات الإصابة بالسرطان فى الصين ، لاحظ الباحثون شيئاً غريبًا ، وهو ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان المعدة فى مدينة **أوكسيا** بينما **انخفضت** النسبة إلى أقل حد فى مدينة **كانجشان** ، فما سر ذلك ؟

اتضح أن سبب ذلك يكمن فى نوعية الطعام حيث اعتاد سكان المدينة التى انخفضت بها نسبة الإصابة بالسرطان على تناول حوالى ٢٠ جراماً من الثوم ضمن الطعام يومياً وبصفة منتظمة .

بينما خلا طعام سكان المدينة الأخرى من الثوم مما يدل على أن للثوم

مفعولاً واقيًا ضد الإصابة بسرطان المعدة .

وعندما قام الباحثون بأخذ عينة من العصارة المعدية ودراستها لمجموعة من سكان المدينتين ، اتضح لهم أن تركيز مادة النيتريت **(nitrites)** بالعصارة المعدية لسكان المدينة التى زادت بها نسبة الإصابة بالسرطان كان أعلا بكثير عن سكان المدينة الأخرى . مما يشير إلى أن الثوم يحمى من الإصابة بسرطان المعدة عن طريق تخفيف تركيز هذه المادة .

- تجارب أخــرى :

وفى دراسة أخرى قام الباحثون بدراسة تأثير أحد مركبات السلفا الموجودة بالثوم **(diallyl trisulfide)** على نمو الخلايا السرطانية فى مزرعة لعينتين من جسم الإنسان .

وجد أن العينة التى أضيف إليها مادة الثوم تأخّر نمو الخلايا السرطانية بها ، بينما استمر النمو فى العينة الأخرى الخالية من الثوم .

كما وُجد أن مفعول الثوم كمضاد للنمو السرطانى يعادل الأدوية الكيماوية المضادة للسرطانات ، مع الفارق الكبير بينهما سواء من جهة الأعراض الجانبية الخطيرة التى تنشأ من هذه الأدوية فضلا على ارتفاع ثمنها .

كما أشارت دراسات أخرى كثيرة إلى توقف النمو السرطانى سواء فى حيوانات التجارب أو فى عينات من سرطان الإنسان بفضل مركبات السلفا الموجودة بالثوم ، وذلك مع أنواع مختلفة من السرطانات شملت سرطان الجلد وسرطان القولون وسرطان المثانة البولية .

وما نستنتجه من هذه الدراسات فى مجموعها هو أن مركبات الثوم لا تحمى فحسب من الإصابة بالسرطان بل أنها كذلك توقف النمو السرطانى .

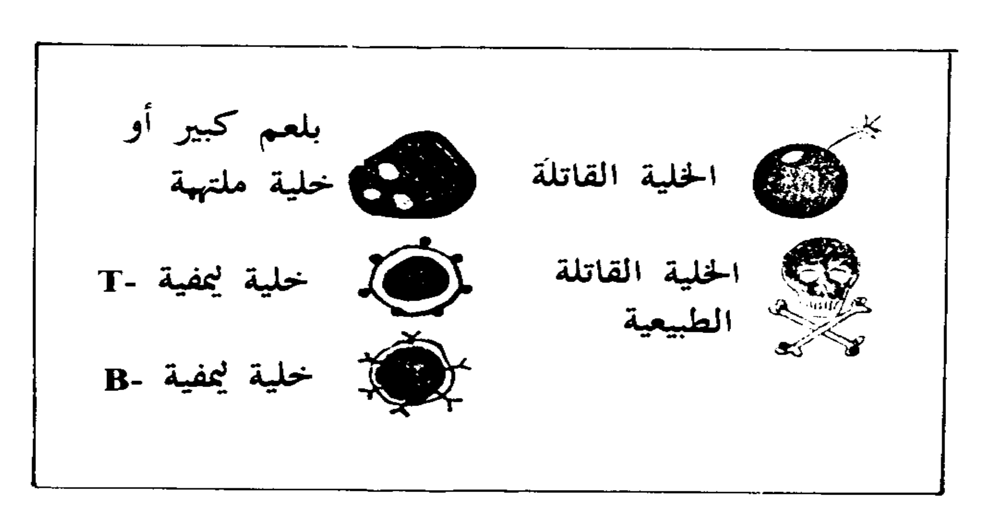
- كيف يعمل الثوم كمضاد للسرطان ؟ :

حتى نتفهم ذلك يجب أن نعرف أولاً ماهو الجهاز المناعى وما وظيفته .؟

* الجهــاز المنــاعى :

وظيفة الجهاز المناعى تشبه تمامًا وظيفة وزارة الدفاع !! التى تتولى حماية

البلاد ومحاربة الغزاة . وكما تنقسم وزارة الدفاع إلى عدة أفرع رئيسية مثل : القوات البحرية والجوية والمشاة ، كذلك ينقسم الجهاز المناعى للجسم فيشمل خمسة أفرع رئيسية تتولى الدفاع عن الجسم وهى عبارة عن أنواع مختلفة من الخلايا يقوم كل منها بوظيفة محددة ، كما يظهر من الشكل التالى :



خلايا الجهاز المناعى

(أو الأفرع الرئيسية لوزارة الدفاع عن الجسم)

فتقوم الخلايا التى يطلق عليها **B-lymphocytes** بإنتاج أجسام مضادة للتصدى لأنواع كثيرة من العدوى . بينما تهاجم الخلايا الأخرى مباشرة كل ما يغزو الجسم مثل الخلايا السرطانية والبكتيريا والفيروسات والفطريات .

وبعضها يلجأ فى « **المعركة** » إلى إفراز مواد كيميائية تفتك بالأعداء تسمى : **cytokines** مثل مادة **interferons** و**interleukins** .

ما يهمنا من هذا الموضوع هو أنه اتضح للباحثين أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعى **(immune stimulant)** ويتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة بالتهام الخلايا السرطانية وتدميرها .

(macrophages and lymphacytes) .

فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مَوَادَّ تقاوم هذه الخلايا بذلك تتمكن من الانتشار والنمو .

– وقف نمو الخلايا السرطانية :

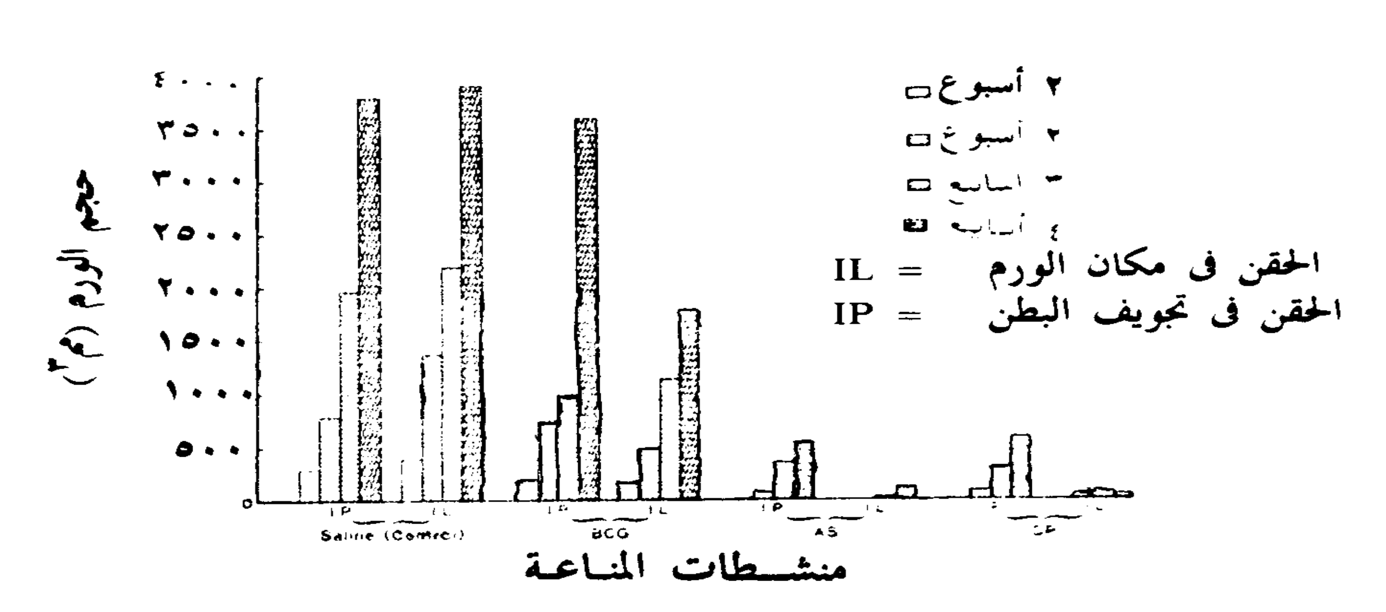
من ناحية أخرى يرى الباحثون أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية (الميتابوليزم) وبالتالى يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها .

– مدى فاعلية الثوم كمنشّط للجهاز المناعى بالنسبة للمنشطات الأخرى :

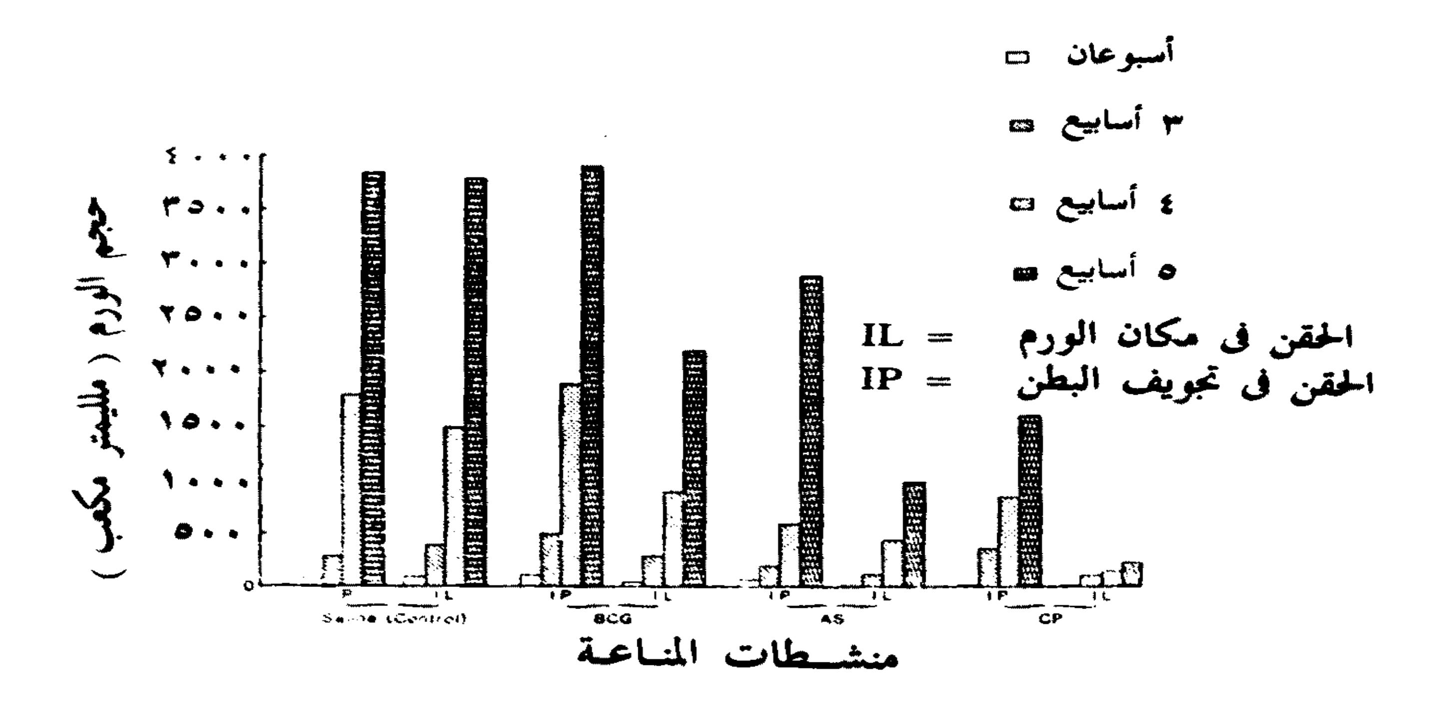
فى إحدى التجارب تمت المقارنة بين الثوم الذى يرمز له ***Allium* Sativum = AS)** وبين منشطات المناعة الأخرى مثل : مصل الدرن الرئوى **(BCG)** ونفس المصل ولكن بجرثومات ميّتة **(CP)** بالإضافة إلى الاستعانة بمحلول ملح **(Saline)** كمؤشر للنتائج .

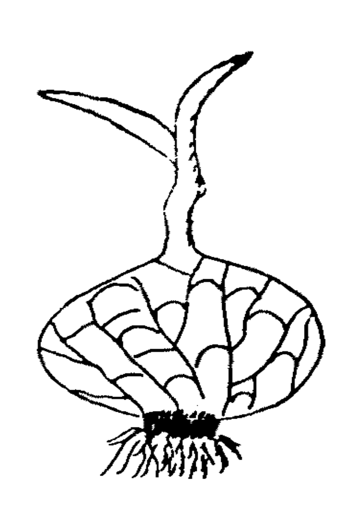
وتم نقل خلايا سرطانية لحيوان التجربة وحقن الحيوان مرة بمحلول الملح وأخرى بمصل BCG وأخرى بمصل CP وأخرى بخلاصة الثوم .

فاستمر النمو السرطانى فى الحالة الأولى والثانية بينما انخفض النمو السرطانى مع الثوم ومصل CP (كما يوضح الشكل التالى) .



وعندما تكرر حقن خلاصة الثوم للحيوان وُجد أن النمو السرطانى قد توقف تماماً فى المرة الخامسة – كما يظهر بالشكل التالى .





الثـوم فى مواجهة ضغوط الحيـاة

– *الثوم يساعدك فى التكيف مع ضغوط الحياة المختلفة !! :*

لا شك أننا نعيش فى عصر ملىء بالضغوط بمختلف أنواعها وفى مختلف أنحاء العالم فهناك الضغوط النفسية التى تنشأ من العلاقات بين الأفراد سواء فى مجال العمل أو فى محيط العائلة ، وهناك ضغوط بيئية والتى تتمثل فى الزحام والضجيج وارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها وازدحام المواصلات وما إلى ذلك ، وهناك ضغوط جسمانية كالإجهاد وضغوط المرض .

والحقيقة أن وجود مثل هذه الضغوط بقدر معقول قد يكون ضرورة من ضروريات الحياة ليحفّزنا على الأداء الأفضل وبذل مافى وسعنا للارتقاء والتقدم .

لكنه أصبح من الواضح علميًا أن كثرة تعرض الفرد للضغوط تؤثر على سلامته الصحية من أكثر من ناحية ، من هذه النواحى أنها تضعف من نشاط جهازه المناعى وبالتالى تضعف من قدرته على التصدى للأمراض وكذلك الإصابة بالسرطانات .

ولكن ما دخل الثوم فى هذا الموضوع ؟

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن تناول الثوم يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيّف معها ، ولكن كيف يحدث ذلك ؟، لا أحد يدرى على وجه التحديد .

– *التحقق بالتجربـة :*

فمن خلال التجارب التى أجراها الباحثون على الفئران تأكد هذا المعنى مما يشير إلى أنه ينطبق على الإنسان إلى حد كبير ، ففى إحدى التجارب : قسمت مجموعة من الفئران إلى ثلاث مجموعات ، وتعرضت المجموعة الأولى لدرجة حرارة منخفضة (ضغط بيئى) ووضعت المجموعة الثانية فى صندوق

وتعرضت لاهتزازات كهربائية (ضغط جسمانى) بينما أجبرت المجموعة الأخرى من الفئران بطريقة ما على تسلّق الجبال (ضغط جسمانى) .

وكان تأثير هذه الضغوط واضحاً جدًا على الفئران ، حيث فقدت قدرتها على الحركة المتزنة وتعرضت لإجهاد شديد وفقدت شهيتها للطعام .

لكن عندما قدمت وجبة من الثوم لبعض الفئران ، وأعيدت التجربة ، وُجِدَ أنها استعادت حيويتها وأصبحت قادرة على الحركة المتزنة عن غيرها من الفئران التى لم تأكل الثوم !

– *تجربة أخرى :*

فى هذه التجربة تم حبس مجموعة من الفئران لمدة ١٢ ساعة يومياً لأربعة أيام متتالية بهدف تعرضها لضغط نفسى وبيان تأثير ذلك عليها .

وبعد انتهاء الأيام الأربعة فُحصت الفئران ، فوجد أن كفاءة الجهاز المناعى قد انخفضت بشكل ملحوظ حيث قلّ وزن الطحال والغدة التيموسية (بعض أجزاء الجهاز المناعى) وانخفض عدد خلايا **B-lymphocytes** المختصة بالدفاع عن العدوى .

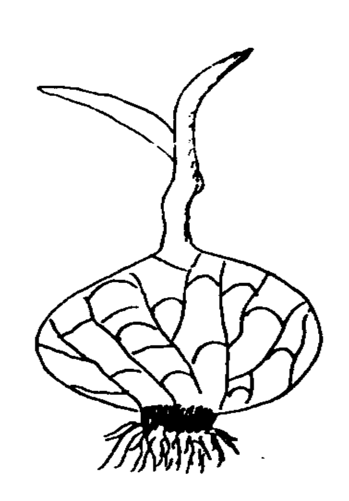
وعندما أعيدت نفس التجربة بمجموعة أخرى من الفئران تم تغذيتها بالثوم ، لم تظهر عليها العلامات السابقة ، أى أن الجهاز المناعى لم يتأثر بالضغط النفسى .

– *الثوم منشّط ومزيل للتوتر :*

لعل القدماءَ المصريين هم أول من عرف فائدة الثوم كمادة منشطة ، فيذكر أن العمال الذين قاموا ببناء الأهرامات كانوا يتناولون يومياً وجبة من الثوم لتبعث فيهم النشاط والحيوية حتى يتمكنوا من مواصلة العمل فى هذا الإنجاز الضخم الرائع .

كما اتضح أن تناول الثوم يزيل التوتر النفسى والأعراض الجسمانية المرتبطة بالحالة النفسية **(psychosomotic complains)** مثل : الإجهاد والصداع النفسى .

ففى إحدى التجارب اختار بعض الباحثين اليابانيين مجموعة من المرضى ممن يعانون من مثل هذه الأعراض . وبدأ علاجهم بالثوم ، حيث كان كل مريض يتناول ٢سم^{٣} من خلاصة الثوم يوميًا ولمدة ٤ أسابيع ، وفى نهاية المدة وجد أن حوالى ٥٠ إلى ٨٠٪ من المرضى اختفت شكواهم إلى حد كبير من الصداع والإجهاد والتوتر والاكتئاب ..



الثـوم مضـاد حيوى واسع المجال!!

ربما أول ما لفت نظر الباحثين إلى الثوم وجعلهم يسترسلون فى الكشف عن فوائده هو فاعليته المضادة لأنواع مختلفة من الميكروبات كالبكتيريا والفطريات والفيروسات وكذلك الديدان الطفيلية .

– الثوم علاج للحمى الشوكية !! :

ففى إحدى الجامعات الطبية بالصين ، قام الباحثون بتجربة جريئة لأول مرة ، حيث استخدموا الثوم فى علاج نوع من حالات التهاب الأغشية السحائية للمخ أو الحمى الشوكية (meningitis) التى يتسبب فى الإصابة بها ميكروب يسمى : Criptococcus neoformans .

ذلك عن طريق تناول الثوم بالفم أو حقن خلاصة الثوم بالعضل أو الوريد .. واستمر العلاج بضعة أسابيع زال بعدها الالتهاب !!

وقد تسبب العلاج بالحقن فى ظهور بعض الأعراض الجانبية البسيطة مثل : ارتفاع طفيف بدرجة حرارة الجسم – رعشة خفيفة مؤقتة – صداع – قىء وغثيان – ألم فى مكان الحقن .

وفى سنغافورة لجأ بعض الأطباء مرة أخرى لنفس العلاج السابق لعلاج نفس النوع من الالتهاب لكنهم استعانوا فى هذه المرة بأدوية مضادة للفطريات إلى جانب الثوم .

* ماهو مرض الحمى الشوكية ؟ :

يوجد أنواع من الحمى الشوكية على حسب الميكروب المسبب لها . والنوع الشائع منها (meningococcal meningitis) يصيب عادة الأطفال أكثر من الكبار وتأتى العدوى به عن طريق الرذاذ المتطاير من الفم ؛ لذلك فالزحام أحد العوامل التى تساعد على حدوث العدوى .

تشمل **أعراض المرض** : ارتفاع مفاجىء بدرجة حرارة الجسم – رعشة بالجسم – صداع شديد – قىء – وأحياناً تشنجات وربما يفقد المصاب الوعى بدرجات مختلفة .

ذلك بالإضافة إلى علامات طبية مميزة للمرض يدركها الطبيب من الفحص الاكلينيكى . ويحتاج التأكد من تشخيص الحالة إلى عمل بذل للنخاع الشوكى وتحليل السائل الموجود به .

ويعتمد العلاج الروتينى للحالة على أدوية السلفا وأحيانا البنسلين .

– *الثوم والدوسنتاريا الأميبية :*

الدوسنتاريا الأميبية نوع شائع من أنواع الدوسنتاريا يسببه ميكروب يسمى **Entamoeba histolytica** وتظهر أعراض المرض فى صورة إسهال مع خروج براز عفن الرائحة محاط بمخاط وأحياناً دم مع تعنية ومغص بالبطن يسبق عادة التبرز . ويعتمد العلاج على دواء يسمى فلاجيل .

أما ما توصل إليه الباحثون بأحد المراكز الطبية فى إحدى الدول المتقدمة هو أن الثوم له قدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوسنتاريا الأميبية بذلك يمكن أن يكون إضافة جديدة لعلاج هذا المرض . فيمكن تناوله عن طريق الفم أو بعمل حقنة شرجية يضاف لها عصير الثوم .

– *الثوم ومرض الجذام :*

ومن الهند جاء تقرير من أحد المراكز الطبية يشير إلى نجاح الثوم فى علاج مرض الجُزام **(Leprosy)** وهو مرض جلدى يوجد منه أكثر من نوع ويميّزه سقوط شعر الحاجبين من الثلث الخارجي ، وظهور قُرح بأصابع اليدين والقدمين ، وحدوث نزيف متكرر من الأنف وظهور حبوب بالوجه تتميز بفقدان الإحساس بها ، مع زيادة سُمك أعصاب معينة بالجسم .

– *الثوم علاج لعدوى المهبل بالفطريات « المونيليا » :*

وفى الولايات المتحدة توصل بعض الأطباء إلى نجاح الثوم فى القضاء على ميكروب **Candida albicans** وهو نوع من الفطريات يحظى بشهرة كبيرة فى مجال أمراض النساء ، حيث تتعرض كثير من السيدات لإصابة المهبل به ،

ويؤدى لخروج إفراز مهبلى أبيض يشبه اللبن الزبادى مع حرقان ورغبة فى حك المنطقة المصابة .

ويقول الأطباء أن الثوم يعمل أساسًا على جدار هذا الميكروب - الذى يحيطه من الخارج - فيمنع عملية تكوين الدهون ويفقد الميكروب قدرته فى الحصول على الأكسجين . أى أنه ببساطة يجعل الميكروب يفقد جداره الخارجى ولا يستطيع التنفس .

ولعلاج الالتهابات الفطرية يمكن استخدام الثوم كغسول - وستتضح طريقة تحضيره فيما بعد .

- *الثوم ومرض السل :*

ومن جامعة واشنطن بالولايات المتحدة جاء تقرير يشير إلى أن الثوم يوقف نمو سلالات معينة من البكتيريا **(acid-fast bacteria)** والتى منها النوع المسبب للدرن الرئوى .

وإن كان الطب الشعبى عندنا قد أدرك هذه الفائدة قبل الباحثين بجامعة واشنطن !! حيث استخدم عصير الثوم المخفف كمادة مطهّرة من السل عن طريق الاستنشاق .

- *ماهو مرض السل ؟ :*

يصيب ميكروب السل الجهاز التنفسى ويحدث إصابات بالرئة فتضعف قدرتها الوظيفية . وقد يصيب كذلك أجزاء أخرى من الجسم مثل الأمعاء والعظام والجلد :

وتنتقل عدوى الرئتين بالسل عن طريق الرذاذ أو البصاق الحامل للميكروب ويساعد الزحام على سهولة العدوى وكذلك ضعف مقاومة الجسم ونقص التغذية .

وللسل أعراض كثيرة ومختلفة لكن أكثر ما يميزه هو خروج دم بكمية كبيرة مع الكحة ، وحدوث ضعف عام بالجسم مع فقدان شديد بالوزن .

الثوم ومرض الدفتيريا :

كما ثبت أن للثوم مفعولاً مقاوماً للميكروب المسبب لمرض الدفتيريا ، وهو من أخطر الأمراض التى تصيب الأطفال .

– ما هو مرض الدفتيريا ؟ :

تصيب الدفتيريا عادة الأطفال عند ٦ سنوات . وتظهر الإصابة بها فى الحلق واللوزتين وتتميز بتكوين غشاء فى هذه المنطقة قد يمتد للحنجرة فيتعرض الطفل للاختناق ، إذا لم يسعف فى الحال ، لذا يطلق على هذا المرض «**الخنّاق**» . ومن مضاعفاته أيضاً وصول سموم المرض إلى عضلة القلب فتحدث هبوطاً حاداً بالقلب ، وقد تسبب أيضاً شللاً بأعصاب العين وخاصة العصب السادس فيحدث حَوَل العين ، وقد تصيب السموم الكُلية مؤدية للفشل الكلوى .

ويستلزم علاج الدفتيريا استئصال اللوزتين ، لأن الميكروب قد يكمن بهما فيظل الطفل حاملاً للمرض ومصدرًا للعدوى .

– الثوم علاج لمرض التيفود :

وقد ثبت كذلك أن مفعول الثوم يقاوم البكتيريا المسببة لمرض التيفود ، مما دعا حديثاً إلى استحضار دواء من الثوم داخل كبسولات لعلاج التيفود ، يسمى : **انيودول Anyodole** .

– ماهو التيفود ؟ :

تنتقل العدوى بالتيفود عن طريق تناول طعام أو ماء ملوث بالميكروب إما بواسطة الحشرات والذباب التى تنتقل من البراز الملوث بالميكروب إلى الأطعمة أو عن طريق الأيدى الملوثة بالفضلات والتى تقوم بإعداد الطعام .

ويصيب التيفود الأمعاء ، وتظهر أعراضه على مراحل مختلفة ، لكن فى بداية المرض أو فى مرحلته الأولى تكون الأعراض عبارة عن : ارتفاع تدريجى

بدرجة الحرارة – صداع شديد بالجبهة – التهاب بالحلق – تعب شديد بالجسم – وقد تظهر آلام خفيفة بالبطن ربما مع الشكوى من الإمساك .

– *الثوم يطهر الأمعاء من الديدان :*

ومن المعروف عن الثوم قدرته على قتل الديدان التى تصيب الأمعاء ، خاصة نوع يسمى الديدان الدبوسية التى تصيب الأطفال وتتميز الإصابة بها بوجود رغبة فى حك فتحة الشرج خاصة أثناء الليل ، وقد تظهر الديدان الصغيرة من فتحة الشرج .

وهناك « **وصفة** » للعلاج بالثوم تقول : يشرب الطفل فى الصباح فنجاناً من الحليب غُلى فيه بضعة فصوص من الثوم ، ثم يلى ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم . فهذا يميت الديدان ويخرجها مع البراز .

– *الثوم كمادة مطهرة للجروح :*

يمكن استخدام الثوم كمادة مطهرة للجروح نظراً لمفعوله المضاد لأنواع مختلفة من الميكروبات التى قد يتلوث بها الجرح .

ويمكن استعمال الثوم لهذا الغرض بعمل ضمادة حول الجرح بمزيج مكون من ١٠ جرامات من عصير الثوم و٩٠ جرامًا من الماء و٢ (جرام) كحول (تقريبًا) .

ومن الطريف أن العالم الفرنسى « **لويس باستير** » كان أول من أدرك فائدة الثوم كمادة مطهرة للجروح وقاتلة للميكروبات .

– *استخدام الثوم كعلاج للدغة الحشرات :*

ذُكر عن الثوم أنه يفيد فى تطهير المكان المصاب بلدغة الحشرات ومقاومة سمومها .

لهذا الغرض ينظف المكان بعد لدغة الحشرة ، ثم يدلك جيدًا بأجزاء من فصوص الثوم المفروم .

وصفات من الطب الشعبى الحديث يستعمل فيها الثـوم



ذكر الطب الشعبى الحديث وصفات مختلفة يدخل فيها الثوم ، وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحتها .

من هذه الوصفات :

- للتخلص من حصاوى الكلى :

يحضر خليط من الثوم والبقدونس وعصير الليمون وزيت الزيتون ويؤخذ على الريق .

ويوصف كذلك بإضافة الثوم إلى اللبن المخمر (الرايب) لنفس الغرض .

* لعلاج الكحة والربو والسعال الديكى :

للثوم تأثير مهدىء للكحة الجافة بصفة عامة (الخالية من البلغم) وبصفة خاصة الكحة الجافة التى قد يعانى منها مرضى الربو بسبب حساسية الشعب الهوائية ، لهذا الغرض يحضر شراب من عصير الثوم وملعقتان من العسل الأسود ، أو بإضافة العسل الأسود على فصوص مقشرة من الثوم ومخرطة وتترك لفترة تتراوح بين ٢ - ٣ ساعات ، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال . أما فى حالات مرض السعال الديكى عند الأطفال ، فيمكن إعطاء الطفل ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل ٤ ساعات .

* ما هو السعال الديكى ؟ :

السعال الديكى مرض فيرسى يصيب الجهاز التنفسى للأطفال ومن أعراضه ارتفاع فى درجة حرارة الجسم ، وإصابة الطفل بنوبات شديدة وسريعة من الكحة التى تنتهى بشهيق طويل وحاد يحدث صوتا مثل صياح الديكة .

وهذا المرض إذا لم يتم علاجه سريعًا فإنه يؤدى إلى مضاعفات أخرى فى بقية الجهاز التنفسى وكذلك بقية أجهزة الجسم .

– لخفض حرارة مرض التيفود :

هنا ينصح الباحث الفرنسى دكتور ج . فالينيه بهذا العلاج :

تُلف أطراف المريض السفلية بلبخة مكونة من مبشور الثوم والبصل وحشيشة القراص (Orties) تحت غطاء دافىء ويجدد كل ساعة .

– الثوم علاج للجرب :

يعالج الجرب بدلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة فى اليوم لمدة ثلاثة أيام ، يعقبها حمام ساخن ، مع غلى الملابس الداخلية .

* ما هو الجـــرب ؟ :

الجرب مرض يسببه ميكروب طفيلى يصيب الجلد ، فيغور فيه ويحدث إصابات جلدية مختلفة مثل خطوط متموجة دقيقة مكان دخول الميكروب وقد تظهر دمامل أو ثآليل . ويتعرض الجلد الرقيق من الجسم عن غيره للإصابة مثل الجلد بين الأصابع وجلد كيس الصفن والجلد عند مفصل اليد وتحت الإبطين .

ويميِّز مرض الجرب وجود رغبة قوية وملحّة لحك الجلد المصاب خاصة أثناء الليل حيث ينشط الميكروب .

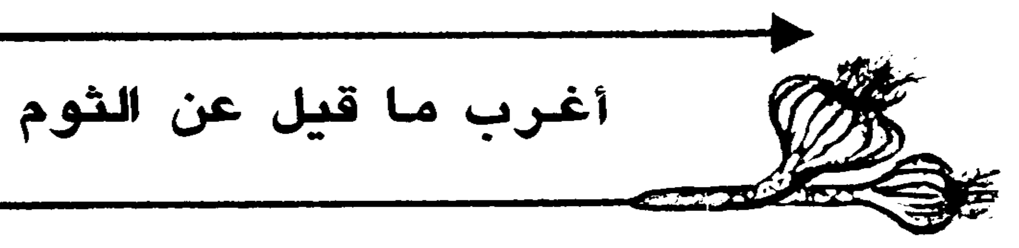
ويستلزم علاج الجرب ، بالإضافة إلى مضادات الجرب ، الاستحمام يوميًا بالليفة وغلى الملابس وعلاج كل أفراد الأسرة .

– استخدام الثوم لتسكين آلام الأذن :

وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

– لعلاج الإمســاك :

* يؤخذ فص واحد من الثوم على الريق .



• الثـوم يحمى من مرض الإيدز !!

تذكر دراسة أمريكية حديثة أن الفيروس المسبب لمرض الإيدز يفقد قدرته على النمو والانتشار فى وجود الثوم ، ذلك من خلال دراسة للفيروس فى مزرعة من الأنسجة .

من ناحية أخرى أصبح من المعروف أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعى **(immune stimulant)** علمًا بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز .. فهل ينجح هذا النبات البسيط – **الثـوم** – فى وقف انتشار هذا المرض الخطير وعلاج الضحايا من المصابين به .

– *سؤال صعب جداً !! :*

يرى دكتور **بنجامين لو** أستاذ المناعة بجامعة لوما ليندا بكاليفورنيا – أن الثوم يمكن أن يستخدم فى الوقاية من مرض الإيدز ، لكن من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض سواء بالثوم أو بأى دواء بمفرده .

* *ما هو مرض الإيدز ؟ :*

الإيدز أو مرض نقص المناعة المكتسب ***(Aquired Immune Deficiency*** **Syndrone = AIDS)** هو أخطر مرض عرفته البشرية ، فحتى الآن لم يُعرف له أى علاج حاسم ، والمصاب به ينتظره الموت عاجلاً أو آجلاً .

حتى سنة ١٩٨١ ، لم يكن يُسمع عن الإيدز ، فمنذ ذلك الوقت بدأت ملامح مرض جديد تنتشر فى أمريكا بين الشواذ فى الجنس ، وبين مدمنى حقن المخدرات ، فبدأ الاهتمام بدراسة هذا المرض الجديد والغريب على الناس .

ويُرجّح أن منبع الإيدز هو وسط أفريقيا (زائير – على وجه التحديد) ، ثم انتقل منها إلى جزيرة « **هايتى** » فى شمال البحر الكاريبى بواسطة بعض

سكانها الذين أقاموا فى زائير . ثم انتقل من جزيرة هايتى إلى أمريكا عن طريق الشواذ الأمريكيين أثناء رحلاتهم إلى هايتى لقضاء أجازاتهم ، فقد عرف عن هذه الجزيرة ، علاوة على جمال الطبيعة بها ، أنها المكان المفضل والمباح لممارسة كل أنواع الشذوذ .

وفى سنة ١٩٨٣ استطاع العلماء التعرف إلى الفيروس المسبب للإيدز ، فأطلق عليه الأمريكيون اسمًا ، والفرنسيون اسمًا آخر ، ويُعرف حاليًا باسم دولى هو : إتش أى فى **(Human Immunodeficiency Virus = HIV)** .

واستطاع العلماء عن طريق تحليل الدم التوصل إلى وجود أجسام مضادة **(Antibodies)** تظهر بدم الشخص المصاب بفيروس الإيدز .

كما استطاعوا بعد ذلك الكشف عن الفيروس نفسه فى دم المرضى المصابين به .

ومن المعروف أن بعض الأشخاص قد يُظْهرون نتائج إيجابية لاختبار الإيدز دون أن تظهر عليهم أعراض المرض ، لكنهم رغم ذلك قادرون على نقل العدوى إلى غيرهم .

ونظراً لعدم وجود علاج فعال للإيدز حتى الآن ، وانتشاره بدول كثيرة من العالم ، على رأسها أمريكا ، لذلك أصبح التعرف على هذا المرض وطرق الوقاية منه هو الوسيلة الوحيدة للنجاة من قبضته .

وقد يكون فى ذلك دعوة للفضيلة أرادها الله تعالى ليُرُدّ بها الإنسان عن شذوذه ورذائله . ونحمد الله تعالى أن مجتمعنا العربى لم يصله هذا الوباء اللعين كما وصل لدول الغرب بفضل تعاليم ديننا الإسلامى الحنيف .

– طرق العدوى :

تنتقل العدوى بالإيدز أساسًا عن طريق اللواط وعن طريق الدم ، لذلك فأكثر المعرضين للعدوى به هم الشواذ ومدمنو حُقن المخدرات ومرضى الهيموفيليا (مرض يتكرر فيه النزف ويعتمد علاجه على نقل الدم) ، علاوة على تعرض مواليدهم لحمل المرض .

ويوجد فيروس الإيدز فى الدم والسائل المنوى وإفرازات المهبل واللعاب

وغيرها من « **سوائل** » جسم المريض ، لذلك يمكن أن ينتقل الإيدز جنسيًا على أربعة مستويات :

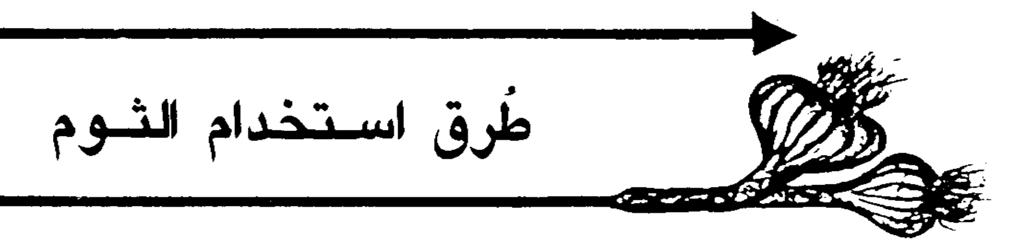
- من رجل إلى رجل
- من رجل إلى امرأة
- من امرأة إلى رجل
- من امرأة إلى امرأة

الأعراض :

للإيدز أعراض واضحة فى الرجال والنساء ، وتشمل :

- الإسهال
- فقدان الوزن لسبب غير واضح
- فقدان الشهية .
- ارتفاع طفيف بدرجة الحرارة .
- غزارة العرق فى المساء .
- اختلال الذاكرة والقدرة على التركيز .
- التعب الشديد .
- تورّم الغدد الليمفاوية بأماكن متفرقة من الجسم مثل العنق والإبطين وأعلى الفخذين .

ذلك بالإضافة إلى أكثر ما يميّز المرض وهو حدوث التهاب رئوى من نوع خاص يصعُب علاجه ، والإصابة بنوع نادر من سرطان الجلد يظهر فيه بقع غامقة على جلد المصاب ، وتظهر كذلك بداخل الفم والأنف والحاجب والشرج وفتحة الشرج ، وربما بأى جزء من الجسم ويتسبب فيروس الإيدز فى تحطيم نوعية خاصة من خلايا الدم البيضاء المكلفة بحماية الجسم والدفاع عنه ضد الميكروبات ، فيترتب على ذلك ضعف مقاومة المريض لأى عدوى « **نقص المناعة** » حتى أن بعض الميكروبات التى تعيش على الجلد دون أن تسبب أى أضرار تصبح قادرة على مهاجمة وإحداث العدوى ، مثل عدوى الفم بالخمائر والفطريات (المونيليا) .



- الثوم .. عديم الرائحة !! :

ربما يكون اليابانيون هم أول الشعوب التى أدركت فوائد الثوم واستخدموه فى العلاج ، مما دعا شركات الأدوية الطبية فى اليابان ومنذ أكثر من عشرين سنة مضت إلى إنتاج مستحضرات من الثوم عديمة الرائحة ، بعضها على هيئة كبسولات ، ولها نفس مفعول الثوم العادى .

ويبدو أن الأمريكيين قد أدركوا فوائد الثوم متأخرًا ، بعد اليابانيين ، فلم تظهر هذه المستحضرات فى الأسواق الأمريكية إلاّ منذ بضع سنين مضت .

على أية حال فقد صارت مستحضرات الثوم الطبية عديمة الرائحة موجودة بكثير من صيدليات دول العالم ، بما فيها مصر ، وبدأ الإقبال عليها يزداد يومًا بعد الآخر ، بعد أن أدرك الناس ، بما فيهم الأطباء ، ما للثوم من فوائد صحية عديدة .

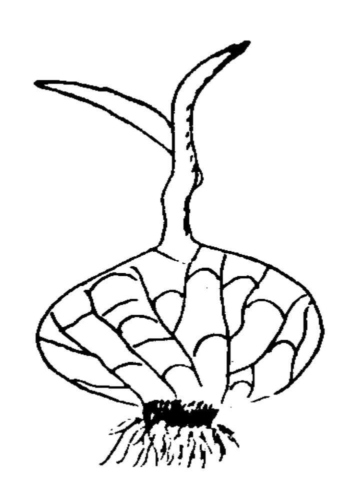
- كيف تتخلص من رائحة الثوم المنفّرة ؟ :

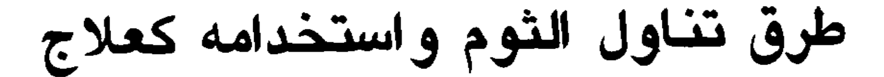
لاشك أن رائحة الثوم المنفّرة هى سبب الابتعاد عنه رغم ماله من فوائد .. حتى أن النبى - صلى الله عليه وسلم - كان يأمر من أكل الثوم أو البصل بعدم دخول المسجد حتى لا يتأذى المصلون بهذه الرائحة .

وللأسف أيضًا أن رائحة الثوم لا تتركز فى الفم فحسب لكنها تعلق بالجسم حيث تصل المركبات الكبريتية الطيارة من الثوم إلى تيار الدم وتخرج منه مع النفس عن طريق الرئتين . لذا فرائحة الثوم لا تنتهى بمجرد غسل الفم أو تطهيره من الرائحة ، لكن ينبغى أن تخرج مركبات الثوم من الدم مع النفس لتنتهى الرائحة المزعجة .

وبصرف النظر عن مستحضرات الثوم عديمة الرائحة ، يمكن التخلص

من الرائحة المنفرة للثوم إلى حد كبير ببعض الوسائل مثل : أكل تفاحة أو شرب ملعقة عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة . أو بمضغ حبات من البن أو الكمون أو الأنيسون أو عروق البقدونس .





طرق تناول الثوم واستخدامه كعلاج

— ***طرق مختلفة :***

- يمكن تناول الثوم مع السلاطة أو الأكل اليومى العادى .
- يمكن تناول الثوم بمقدار فص أو فصين يوميًا على الريق كل صباح أو أثناء الغذاء يوميًا .
- يمكن تناول الثوم المستحضر صناعيًا فهو عديم الرائحة وفى نفس الوقت له نفس قيمة الثوم العادى .
- أفضل الطرق لاستخدام الثوم هى تقشير فص أو فصين منه مع فرع أو فرعين من البقدونس مضافًا إليهما زيت الزيتون ويؤخذ على الإفطار صباحًا لمدة يومين متتاليين .

يمكن وضع فصوص الثوم الطازجة المفرومة فى فنجانين من الماء المغلى أو اللبن حيث تترك منقوعة طوال اليل ثم تؤخذ فى اليوم التالى على الريق لمدة ثلاثة أسابيع .

يمكن وضع ٢٥ جراماً من منقوع الماء أو اللبن مع الثوم (لمدة أربعة أيام) حيث يؤخذ من ٣ — ٤ أيام كل شهر ، وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة شهور .

* استخدام الثوم كعصير :

الاستعمالات :

يستخدم شراب عصير الثوم لأغراض مختلفة مثل :

- كمقو للدورة الدموية والأعصاب .
- مع بعض أمراض الجهاز التنفسى كالربو والتهاب الشعب الهوائية والكحة الجافة .

- كملطف للآلام الروماتيزمية .
- لتخفيف أعراض الأنفلونزا .

طريقة التحضير :

يحضّر شراب عصير الثوم بوضع رأس من الثوم فى إناء مضافًا إليها كمية من الماء والملح والفلفل ، ثم يوضع الإناء على نار هادئة حتى ينضج الخليط ، ثم تضاف إليه بيضة مع قليل من الماء ويضرب المخلوط معًا ويوضع أيضاً على نار هادئة .

ثم يصب الخليط فى دورق به قليل من الزبد الأبيض ويكون فى صورة سائلة .

* *استخدام شراب عصير الثوم كقاتل للديدان :*

هنا يحضّر العصير بطريقة أخرى ، حيث يؤخذ ٥٠٠ جرام من الثوم المفروم مضافاً إليه لتر من الماء المغلى ويترك لمدة ساعة مع إضافة كيلو سكر ، ثم يؤخذ من هذا الخليط ٣٠ - ٦٠ جراماً (٢ - ٣ ملاعق شوربة كبيرة) على الريق صباحًا قبل الإفطار .

* *استخدام الثوم كمرهم وغسول :*

- يستخدم الثوم كمرهم لتلطيف الآلام الروماتيزمية وآلام الظهر (العمود الفقرى) .

فى هذه الحالة يخلط جزئين من زيت الكافور مع فص من الثوم ويدهن المكان المراد بالخليط .

- ويمكن استخدام الثوم كغسول ومطهر للجروح والتقرحات .

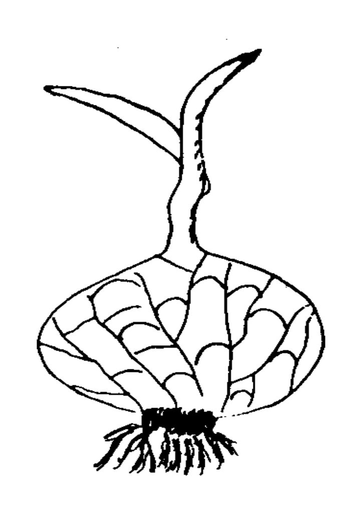
وهناك طريقتان لتحضير المطهر :

(١) يضاف ٣٠ جراماً من الثوم إلى نصف لتر خل وينقع لمدة ١٠ أيام .

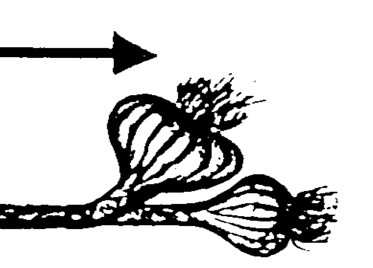
(٢) يضاف محلول من عصارة الثوم (١٠٪) إلى كمية من الكحول النقى (١ – ٢٪) .

ولتحضير الغسول :

تُنقع ٦ فصوص من الثوم فى ١ لتر ماء .



ملاحظات على استخدام الثوم



* هل هناك ضرر من الإفراط فى تناول الثوم ؟ :

صحيح أن الثوم دواء طبيعى لا تظهر عنه أعراض جانبية لكن الإفراط فى تناوله قد يضر .

فكثرة تناول الثوم قد تؤدى أحياناً لارتفاع ضغط الدم وقد تتسبب عند الحوامل فى الإجهاض أو الولادة المبكرة .

وفى فئران التجارب ثبت أن تغذية الفئران بالثوم لفترة طويلة تؤدى للأنيميا وفقدان الوزن وضعف النمو .

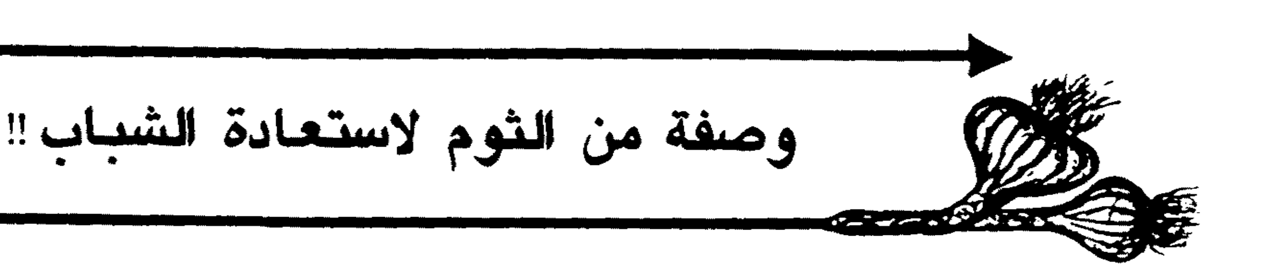
* هل يضر تناول الثوم على الريق ؟ :

تناول كميات كبيرة من الثوم النيىء بصفة عامة قد تحدث تهيّجاً بالمعدة والجهاز الهضمى ، خاصةً إذا كان ذلك على الريق .

لذلك ينصح بعدم الافراط فى تناول الثوم النيىء ، ويفضل لمن لديهم مشاكل بالجهاز الهضمى أن يستخدموا الثوم المطبوخ ، أو الثوم المستحضر طبياً حيث يحتوى على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيّجة عنها .

● ينصح بعدم استخدام الثوم فى حالات احتقان الرئة وارتفاع درجة حرارة الجسم .

● يمكن استخدام الثوم فى حفظ الفاكهة من العفن بوضع بعض فصوص الثوم المقشرة والمقطعة فى صناديق حفظ الفاكهة .



وصفة من الثوم لاستعادة الشباب !!

يبدو أن القدماء قد عرفوا عن أسرار الثوم مالم نتوصّل إليه حتى الآن .

ففى منطقة جبال « **التبت** » بالصين ، اكتشف بعض العاملين بمنظمة اليونسكو أثناء تجوالهم بالمنطقة ألواحاً من الفخار فى أحد الأديرة القديمة ، كُتب عليها وصفة لاستعادة الشباب ، يدخل فيها نبات الثوم ، وهى وصفة بسيطة وتعطى نتائج فعالة .

وقد ذكرت مجلة « **العلوم** » فى عددها ١٧٨ - يوليو ١٩٩١ ، هذه الوصفة على النحو التالى :

اغسل ٣٥٠ جراماً من الثوم ، **قطعه** قطعاً صغيرة **واسحقه** جيدا بقطعة من الخشب أو القيشانى . **ثم ضع** ٢٠٠ جم منه (خذ هذا القسم من أسفل الثوم المسحوق حيث تتوافر كمية أكبر من العصير) فى كوب وإناء فخارى ، **صب** عليه ٢٠٠ جم من الكحول النقى **واقفل** الإناء بإحكام وضعه فى مكان مظلم ورطب لمدة ١٠ أيام . **ثم رشح** المستحضر من خلال قطعة من القماش السميك ، **بعد ذلك رجه واتركه** ٢ أو ٣ أيام أخرى .

ويجرى تعاطى المستحضر على شكل نقط مع اللبن البارد (٥٠ جم من اللبن للجرعة الواحدة) ٣ مرات فى اليوم ، قبل الأكل بعشرين دقيقة وفقاً للجدول التالى :

عـــدد النقـــط

اليـــوم	الإفطـــار	الغـــداء	العشـــاء
الأول	١	٢	٣
الثـــانـــى	٤	٥	٦
الثـــالث	٧	٨	٩
الـــرابـــع	١٠	١١	١٢
الخـــامـــس	١٣	١٤	١٥
الســـادس	١٥	١٤	١٣
الســـابـــع	١٢	١١	١٠
الثـــامـــن	٩	٨	٧
التـــاســـع	٦	٥	٤
العـــاشـــر	٣	٢	١

وابتداء من اليوم الحادى عشر ، خذ ٢٥ نقطة مع اللبن فى اليوم حتى تشرب كل المستحضر . كرر العلاج بعد خمس سنوات ، وليس قبل ذلك .

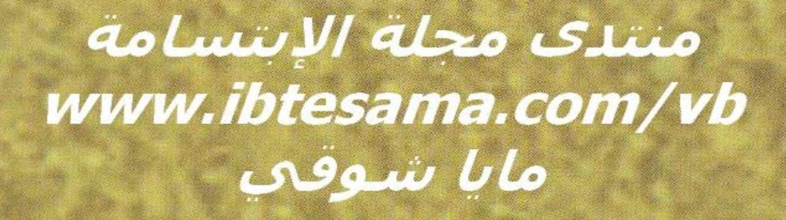
وابتداء من اليوم الحادى عشر ، خذ ٢٥ نقطة مع اللبن فى اليوم حتى تشرب كل المستحضر . كرر العلاج بعد خمس سنوات ، وليس قبل ذلك .

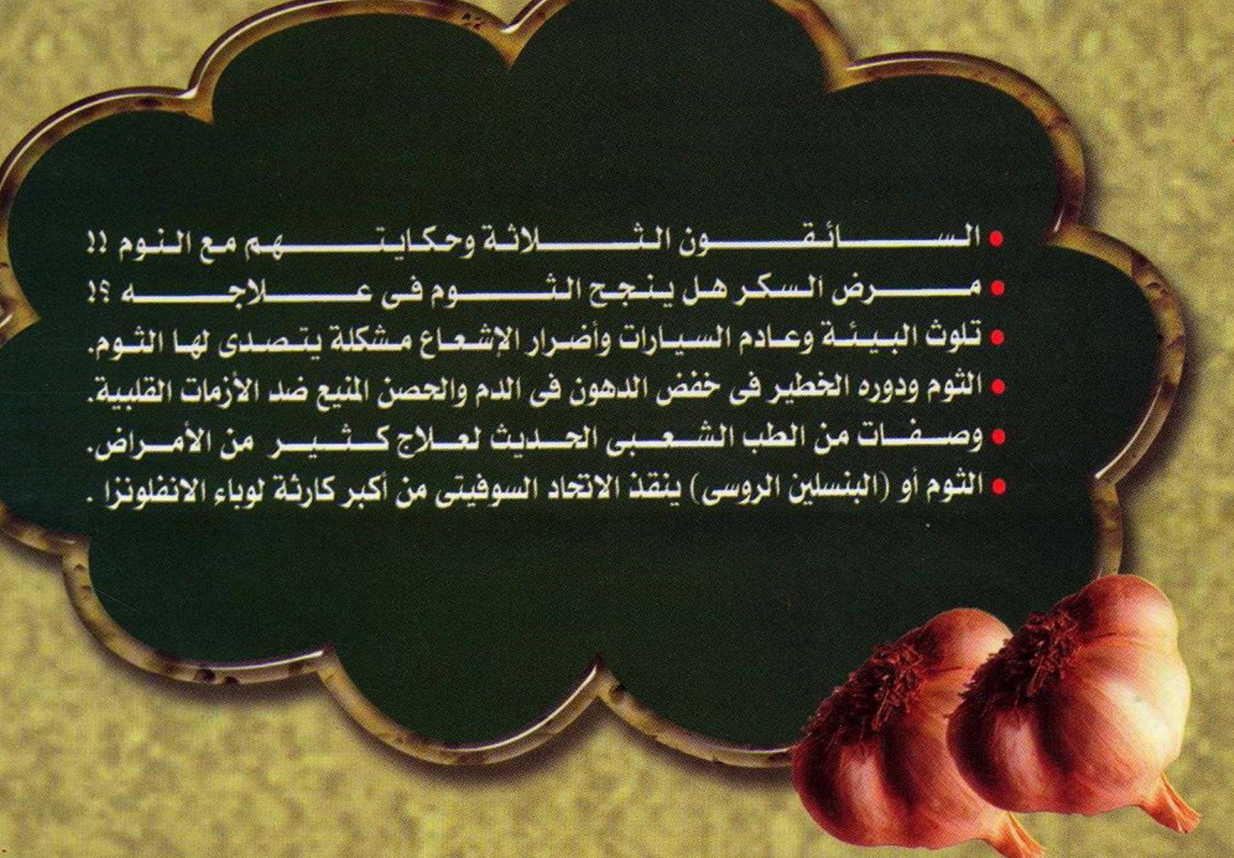
مراجع البحث

- Herbally Yours - Penny C. Royal
- Garlic for Health - Benjamin Lau, M.D, Ph.D.
- Aromatherapie: Traitement Des Maladies Par Les Essences Des Plantes. Dr. J. Valinet
- Cecil - Andreoli, Carpenter, Plum, Smith
- **الطب النبوى** : لابن قيم الجوزية .
- **تذكرة داود الأنطاكى**
- **التداوى بالأعشاب والنباتات** : عبد اللطيف عاشور
- **أسرار العلاج بالبصل والثوم** : د . محمد كمال عبد العزيز .



الفهرس




• السائقون الثلاثة وحكايتهم مع النوم !!
• مرض السكر هل ينجح الثوم فى علاجه ؟!
• تلوث البيئة وعادم السيارات وأضرار الإشعاع مشكلة يتصدى لها الثوم.
• الثوم ودوره الخطير فى خفض الدهون فى الدم والحصن المنيع ضد الأزمات القلبية.
• وصفات من الطب الشعبى الحديث لعلاج كثير من الأمراض.
• الثوم أو (البنسلين الروسى) ينقذ الاتحاد السوفيتى من أكبر كارثة لوباء الانفلونزا .


6 222008 801777